

点亮生活每个角落

享受优质美好人生

# 解读生活 误区全书

倡导正确健康理念

摒弃不良生活习惯

唐 明 张秀菊 郭伟亮 主编

特别  
推荐



日常生活误区

饮食营养误区

美容瘦身减肥误区

中老年养生保健误区

孕产妇生活误区

防治疾病误区

青岛出版社



# 解读生活误区全书

*Jiedu Shenghuo Wugu Quanshu*

唐明 张秀菊 郭伟亮 主编

青岛出版社



- ▲ 日常生活误区
- ▲ 婴幼儿生活误区
- ▲ 儿童生活误区
- ▲ 孕产妇生活误区
- ▲ 美容减肥误区
- ▲ 时尚生活误区
- ▲ 健身运动误区
- ▲ 医疗保健误区
- ▲ 老年人生活误区

## 图书在版编目(CIP)数据

解读生活误区全书 / 唐明等主编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.1

ISBN 7-5436-3946-7

I. 解...

II. 唐...

III. 生活 - 知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140169 号

- |       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 书 名   | 解读生活误区全书                           |
| 主 编   | 唐 明 张秀菊 郭伟亮                        |
| 副 主 编 | 王爱莹 尹爱兵 温少宁 贺兰霞 李 巍 宫 婕 边约娟        |
| 出版发行  | 青岛出版社                              |
| 社 址   | 青岛市徐州路 77 号(266071)                |
| 邮购电话  | (0532)85814750 80998664            |
| 策划组稿  | 张化新                                |
| 责任编辑  | 尹红侠                                |
| 封面设计  | 姜尚源                                |
| 内文设计  | 宋晓岩                                |
| 插 图   | 宋晓岩 司海英 张 波 徐雪茹 刘雯雯                |
| 照 排   | 青岛艺鑫制版有限公司                         |
| 印 刷   | 荣成三星印刷有限公司                         |
| 出版日期  | 2007 年 1 月第 1 版, 2007 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本   | 16 开(700 × 1000 毫米)                |
| 印 张   | 26.25                              |
| 字 数   | 500 千字                             |
| 书 号   | ISBN 7-5436-3946-7                 |
| 定 价   | 25.00 元                            |



## 前 言

随着社会的发展、科技的进步和人民生活水平的提高,人们越来越注重生活质量和身体健康。影响人们生活质量和身体健康的,往往是那些看似平常,实则错误的传统健康观念和种种不良生活习惯,如果这些错误的生活方式不及时改正,就会使人们逐渐陷入生活误区,并给人们的健康和生命安全带来种种隐患。

本书用浅显易懂的语言指出生活中人们错误的健康观念和不良的生活习惯,并以科学严谨的观点加以阐述,帮助大家走出误区,切实提高人们的生活质量,促进人们的身体健康。

本书主要讲解了日常生活中饮食营养、食物搭配、喝奶、饮茶、饮水、饮酒、睡眠、卫生习惯等方面的误区。针对婴幼儿和儿童,讲解了母乳喂养、添加辅食、宝宝睡眠、宝宝日常护理、婴幼儿疾病治疗、儿童营养、早期教育、体质培养、青春期心理等方面的误区。针对孕产妇,讲解了孕妇和产妇生活保健方面的误区。针对时尚人士和爱美女性,讲解了有关时尚习惯、美容、减肥、运动、健美等方面的各种误区。同时详细讲解了常见病治疗与调养、食物疗法、补钙、服用西药和中药等方面的种种误区。针对中老年人,讲解老人饮食、养生保健、女性更年期等方面的误区。

本书内容丰富实用,涵盖面广,语言亲切,是一本科学有效的现代家庭生活保健指导手册。

编 者

2006 年 12 月

## 目 录

## ◆ 日常生活误区

## ● 健康饮食误区

1. 高蛋白饮食有利健康····· 2
2. 吃饱喝足有利健康····· 2
3. 喝牛奶会使胆固醇增高····· 2
4. 多吃菜、少吃饭有利健康····· 3
5. 多吃补药有利健康····· 3
6. 吃低脂肪的食品不会发胖····· 3
7. 吃天然补品对健康更有好处····· 4
8. 含有多种氨基酸的食品都是高级营养品····· 4
9. 动脉粥样硬化者不能吃鸡蛋····· 4
10. 骨质增生患者不需要补钙····· 5
11. 在果园里水果现摘现吃····· 5
12. 吃水果比吃蔬菜营养好····· 5
13. 瘦肉不含脂肪····· 5
14. 多吃植物油有利长寿····· 6
15. 鸡鸭鱼肉中才有优质蛋白····· 6
16. 过量食用油盐····· 6
17. 没有咸味的食品就不含钠····· 7
18. 蔬菜营养不如鱼肉蛋类丰富····· 7
19. 纯天然食品对人体无害····· 7
20. 加了添加剂的食品一定有毒····· 7
21. 洋快餐营养丰富····· 8
22. 没有鳞的鱼胆固醇含量高····· 8
23. 吃钙片越多越好····· 8
24. 香蕉人人都宜吃····· 8
25. 鱼吃得越多越好····· 9
26. 喝肉骨头汤补钙····· 9
27. 饮食越清淡越长寿····· 9
28. 经常吃汤泡饭····· 9
29. 多食醋有益····· 10
30. 多吃大蒜有好处····· 10
31. 米越白质量越高····· 11
32. 多吃辣椒有益健康····· 11
33. 清淡饮料和食品对健康无害····· 11
34. 饭后吃水果····· 12
35. 用老母鸡滋补身体最好····· 12
36. 只在身体不适时才需要补充维生素····· 13
37. 维生素吃得越多越好····· 13
38. 孩子补充维生素会性早熟····· 13
39. 维生素包治百病····· 14
40. 维生素会导致胃肠道不适····· 14
41. 补充维生素C容易导致肾结石····· 14
42. 吃巧克力会发胖····· 14
43. 巧克力可以治疗疾病····· 15
44. 青年人习惯不吃早餐····· 15
45. 空腹跑步····· 16
46. 饭后马上松裤带····· 16
47. 饭后马上睡觉····· 16
48. 习惯饱食····· 17
49. 习惯空腹吃糖····· 17
50. 习惯吃太咸的食物····· 17
51. 习惯饿急了才吃····· 17
52. 用油漆筷子吃饭····· 18
53. 炒菜时把油锅烧得过热····· 18



54. 长期食用植物油·····18
55. 虾米直接食用·····18
56. 过多食用豆制品·····19
57. 做菜时多加作料调味·····19
58. 用砂糖拌凉菜·····19
59. 边炒菜边放盐·····19
60. 有异味的食物煮一煮再吃·····20
61. 咸肉腌鱼不用消毒·····21
62. 冰冻的食物没有细菌·····21
63. 食物经过煮沸就可以杀菌·····21
64. 用开水烫碗就能消毒·····22
65. 水果去掉烂的部分还可以吃·····22
66. 用白纸包食物·····22

### 食物搭配误区

1. 牛肝与富含维生素C的食物同食·····23
2. 羊肉与豆酱同食·····23
3. 羊肉与乳酪同食·····23
4. 猪肝与番茄、辣椒同食·····24
5. 狗肉与茶同食·····24
6. 牛奶与菜花同食·····24
7. 牛奶与韭菜同食·····24
8. 胡萝卜与白酒同食·····24
9. 西红柿与咸鱼配膳食用·····24
10. 炒胡萝卜加醋食用·····25
11. 胡萝卜与白萝卜配膳食用·····25
12. 菠菜和豆腐配膳食用·····25
13. 黄瓜与西红柿配膳同食·····26
14. 吃海鲜同时吃酸性水果·····26
15. 柑橘与萝卜同食·····26
16. 柑橘与螃蟹同食·····26
17. 乳酸饮料与火腿同食·····27
18. 果汁与牛奶同饮·····27
19. 巧克力饮品与牛奶同饮·····27

20. 绿茶与枸杞同饮·····27
21. 羊肉与竹笋配膳同食·····28
22. 猪肉与豆类食物配膳同食·····28
23. 豆腐与葱同吃·····28
24. 虾仁与富含维生素C  
的食物搭配食用·····28
25. 螃蟹与柿子同食·····29
26. 竹笋与羊肝搭配食用·····29
27. 芹菜与蚬、蛤、毛蚶、  
蟹搭配食用·····29
28. 鸭蛋与鳖肉同食·····29
29. 炒鸡蛋时放入味精·····29
30. 茄子与螃蟹同食·····30
31. 韭菜与白酒同食·····30
32. 葡萄、石榴与海鲜同食·····30
33. 柿子与马铃薯同食·····30
34. 柿子与海带、紫菜同食·····31

### 鸡蛋食用误区

1. 常吃鸡蛋会导致胆固醇偏高·····32
2. 臭鸡蛋照样可以吃·····32
3. 毛蛋营养价值高·····32
4. 煎煮鸡蛋越老越好·····33
5. 功能鸡蛋比普通鸡蛋好·····33
6. 营养鸡蛋比普通鸡蛋好·····33
7. 红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养·····33
8. 用豆浆冲鸡蛋·····34
9. 用茶叶煮鸡蛋·····34
10. 半生的鸡蛋更有营养·····34
11. 生鸡蛋更有营养·····35
12. 鸡蛋与兔肉同炒共食·····35
13. 鸡蛋与鳖肉同食·····35
14. 鸡蛋与白糖同煮食用·····35
15. 散黄蛋炒着吃·····36

- 16.鸡蛋不洗就开始烹制.....36
- 17.每天多吃鸡蛋有营养.....36
- 18.吃鸡蛋只吃蛋黄.....36
- 19.鸡蛋小就是柴鸡蛋.....36
- 20.蛋黄颜色深就是柴鸡蛋.....37
- 21.存放鸡蛋时用水洗.....37
- 22.把鸡蛋存放在潮湿处.....37
- 23.存放鸡蛋时未防蚊蝇.....37
- 24.存放鸡蛋时接近有  
异味的物品.....38
- 25.被污染的鸡蛋未处理就存放.....38
- 26.存放鸡蛋时温度过高.....38
- 27.存放鸡蛋时温度过低.....38

### ● 牛奶饮用误区

- 1.牛奶越新鲜越好.....39
- 2.牛奶含钙量越高越好.....39
- 3.牛奶口感越香浓越好.....39
- 4.牛奶消毒温度越高越好.....40
- 5.喝全脂牛奶会发胖.....40
- 6.牛奶加糖同煮.....41
- 7.牛奶与果子露混合饮用.....41
- 8.牛奶与巧克力混合食用.....41
- 9.牛奶与鲜橙汁混合饮用.....42
- 10.牛奶与米汤混合饮用.....42
- 11.牛奶与橘子同时食用.....42
- 12.牛奶与钙粉混合饮用.....42
- 13.牛奶与醋混合饮用.....42
- 14.一次大量饮用酸奶.....43
- 15.牛奶人人都适宜喝.....43
- 16.用牛奶服药.....44
- 17.将牛奶冰冻后饮用.....44
- 18.空腹喝牛奶.....44
- 19.高温久煮牛奶.....45

- 20.用文火煮牛奶.....45
- 21.加热喝酸奶.....45
- 22.用酸奶服药.....45
- 23.空腹喝酸奶.....45
- 24.用开水冲奶粉.....46
- 25.冲奶粉时加入酸性饮品.....46

### ● 豆浆饮用误区

- 1.过量饮豆浆.....47
- 2.空腹饮豆浆.....47
- 3.饮用未煮熟的豆浆.....47
- 4.豆浆与药物同饮.....47
- 5.用保温瓶贮存豆浆.....47
- 6.饮豆浆放红糖.....47

### ● 蔬菜食用误区

- 1.蔬菜久存慢慢吃.....48
- 2.先切菜后冲洗.....48
- 3.过度清洗或浸泡香菇.....48
- 4.简单清洗就生吃蔬菜.....48
- 5.白菜心不洗就吃.....49
- 6.吃苦瓜前不用沸水焯.....49
- 7.用小火炒蔬菜.....49
- 8.为求鲜嫩而未将豆芽菜炒熟.....49
- 9.绿叶蔬菜长时间焖煮.....50
- 10.速冻蔬菜煮过长时间.....50
- 11.烧好菜不马上吃.....50
- 12.做蔬菜饺子馅时把菜汁挤掉.....50
- 13.只吃菜不喝菜汤.....51
- 14.吃豆芽不吃豆瓣.....51
- 15.吃炒菜来减肥.....51
- 16.长期吃素不吃荤.....51
- 17.常在餐前吃西红柿.....52
- 18.常吃大棚蔬菜.....52



19.常吃新鲜野菜·····	52
20.常吃新鲜的黄花菜·····	53
21.常吃新鲜的木耳·····	53
22.常吃新鲜的海蜇·····	53
23.常吃新鲜的咸菜·····	53
24.用胡萝卜作下酒菜·····	54
25.过量食用胡萝卜·····	54
26.生吃胡萝卜不会损失营养·····	54
27.红黄色蔬菜都是维生素A 的来源·····	55

## ● 饮茶误区

1.饭前喝茶·····	56
2.饭后喝茶·····	56
3.空腹喝茶·····	56
4.睡前喝茶·····	56
5.过量喝茶·····	56
6.常喝新茶·····	57
7.多喝浓茶·····	57
8.女性经期多喝茶·····	57
9.用喝茶代替喝水·····	57
10.茶叶越新鲜越好·····	58
11.用保温杯泡茶·····	58
12.品新茶时喝头道茶·····	58
13.用沸水冲茶·····	59
14.酒后喝浓茶可以醒酒·····	59
15.喝茶会使血压升高·····	59
16.茶能医百病·····	60

## ● 喝汤误区

1.喝鸡汤就能滋补身体·····	61
2.参汤煮得越久越好·····	61
3.喝汤不吃渣·····	61
4.爱喝独味汤·····	61

5.常喝太烫的汤·····	62
6.饭后喝汤·····	62
7.为节省喝隔夜菜汤·····	62

## ● 饮水误区

1.过量饮用纯净水·····	63
2.饮用水中的矿物质越多越好·····	63
3.过量饮用矿泉水·····	63
4.口渴了才喝水·····	64
5.用饮料代替饮用水·····	64
6.把医疗用水当饮用水·····	64
7.常喝刚灌好的桶装水·····	65
8.桶装矿泉水可以放心喝·····	65

## ● 饮酒误区

1.中午喝酒·····	66
2.先喝酒后吃饭·····	66
3.喝酒时吃大鱼大肉·····	66
4.喝啤酒时吃海鲜·····	67
5.过量喝啤酒·····	67
6.喝酒以后洗桑拿·····	68
7.喝酒能治腰痛·····	68
8.喝酒有助睡眠·····	69
9.喝酒能消愁·····	69
10.喝酒能助性·····	69
11.喝酒能御寒·····	69
12.喝啤酒能消暑·····	70
13.喝醋解醉酒·····	70

## ● 厨房里的误区

1.经常用隔夜自来水·····	71
2.什么都进消毒碗柜·····	71
3.用钢丝球反复擦洗铝锅·····	71
4.用化纤丝洗刷餐具·····	72
5.用洗衣粉去除餐具油渍·····	72

- 6.用清洁剂洗残缺餐具····· 72
- 7.清洁剂用量过多····· 72
- 8.将清洁剂直接倒在餐具上····· 72
- 9.用清洁剂长时间浸泡餐具····· 73
- 10.使用未鉴定的清洁剂产品····· 73
- 11.洗碗时忽视碗底和碗脚····· 73
- 12.用水冲洗电热锅····· 73
- 13.餐具随意搁置····· 74
- 14.餐具买回即用····· 74
- 15.筷子长年不换····· 74
- 16.菜刀与菜板生熟不分····· 74
- 17.菜刀与菜板拿来就用····· 74
- 18.用纱罩盖食物····· 74
- 19.用铝锅炒菜····· 75
- 20.边拧阀边做菜····· 75
- 21.收碗时吃剩菜····· 75
- 22.炒菜时才开吸油烟机····· 76
- 23.把塑料餐具放入微波炉加热····· 76

## 睡眠误区

- 1.睡前饱餐····· 77
- 2.睡前过于兴奋····· 77
- 3.睡前洗头····· 77
- 4.困了才睡····· 78
- 5.睡前思考明天应做的事情····· 78
- 6.睡不着时数数····· 78
- 7.睡不着也在床上呆着····· 78
- 8.头朝哪个方向睡觉无所谓····· 78
- 9.喜欢俯睡····· 79
- 10.冬天睡觉盖被太厚····· 79
- 11.长期高枕····· 79
- 12.夫妻面对面睡觉····· 79
- 13.夫妻同被共眠····· 79
- 14.父母与儿女同睡····· 80

- 15.睡觉打鼾没关系····· 80
- 16.双休日睡懒觉补体力····· 80
- 17.喜欢睡懒觉····· 81
- 18.伏案午睡····· 81

## 日常生活习惯误区

- 1.经常跷二郎腿····· 82
- 2.经常眯眼和揉擦眼睛····· 82
- 3.强忍小便····· 82
- 4.大便急了才排····· 82
- 5.睡前不洗脸····· 83
- 6.工作累了才歇····· 83
- 7.鱼刺卡喉后喝醋····· 83
- 8.药片掰开服用····· 83
- 9.餐桌上铺塑料布····· 83
- 10.胖了才减肥····· 83
- 11.男人边抽烟边喝酒····· 84
- 12.男人喜欢留胡须····· 84
- 13.嘴唇干了用舌头舔····· 84
- 14.饭后一支烟····· 84
- 15.起床后马上叠被子····· 85
- 16.晒完被子拍打可以使其保暖····· 85
- 17.看不见头皮屑就说明头部皮肤健康····· 85
- 18.只要勤洗头就可以止痒····· 85
- 19.发质干性或油性都是天生的,无所谓健康不健康····· 85
- 20.头皮紧绷与头皮屑无关····· 85
- 21.脱发是肾虚引起的····· 86
- 22.涂抹大蒜、姜、酒对治疗脱发有用····· 86
- 23.减少或增加洗发次数对治疗脱发有用····· 86
- 24.脱发用戴帽子遮掩····· 86
- 25.脱发自己买药自己治····· 86



## ● 日常卫生习惯误区

1. 热水沐浴时间过长..... 87
2. 用热水洗脸能清除油脂..... 87
3. 卫生纸越白越好..... 87
4. 消毒水浓度越高越好..... 88
5. 只熏香不通风..... 88
6. 用废日光灯管晾毛巾..... 88
7. 长时间不换洗枕巾..... 88
8. 不注意抹布卫生..... 88
9. 不宜忽视钥匙污染..... 89
10. 牙膏长期用同一种..... 89
11. 横向来回刷牙..... 89
12. 长期用冷水刷牙..... 90
13. 用大牙刷刷牙..... 90
14. 睡前不刷牙..... 90
15. 牙刷超期服役..... 90
16. 用冲牙器代替牙刷..... 91
17. 用嚼口香糖代替刷牙..... 91
18. 洗衣服时内衣外衣一锅烩..... 92
19. 用完洗衣机盖盖..... 92
20. 不注意电脑鼠标和键盘的卫生..... 92
21. 手握公共扶手或坐椅  
门把手后不洗手..... 93
22. 手握公共卫生间的门把手  
后不洗手..... 93
23. 用完公用健身器材后不洗手..... 93
24. 用餐馆里的菜单点菜后不洗手..... 94
25. 去游泳池游泳不注意卫生..... 94
26. 用公共香皂洗手..... 95

## ◆ 婴幼儿生活误区

### ● 母乳喂养误区

1. 母乳喂养不如喂奶粉..... 97

2. 初乳不能喝..... 97
3. 产后开奶晚..... 98
4. 产后让宝宝过频吮吸乳头..... 98
5. 开奶前用糖水喂宝宝..... 99
6. 哺乳前后不清洗乳头..... 99
7. 哺乳时不注意卫生保健..... 99
8. 严格定时给宝宝喂奶..... 99
9. 每次喂奶时间过长..... 99
10. 常让宝宝只吃一侧乳房的乳汁..... 100
11. 用奶嘴吃奶..... 100
12. 两次喂奶之间加喂水..... 100
13. 怕母乳太稀而改用牛奶喂养宝宝..... 100
14. 宝宝喝奶粉易便秘,  
只用母乳喂养..... 101
15. 哺乳时未将乳汁排空..... 101
16. 哺乳期妈妈情绪不良..... 102
17. 生气时给宝宝喂奶..... 102
18. 哺乳期妇女常用烟酒、咖啡、  
可乐..... 102
19. 常着浓妆给宝宝喂奶..... 102
20. 哺乳期妇女常穿化纤内衣..... 102
21. 喂奶期不戴乳罩..... 103
22. 穿工作服或外套给婴儿喂奶..... 103
23. 运动后马上给婴儿喂奶..... 103
24. 躺着给婴儿喂奶..... 103
25. 给宝宝喂奶时逗笑..... 103
26. 宝宝一哭闹就喂奶..... 104
27. 过早添加辅食..... 104
28. 过早停止母乳喂养..... 104
29. 哺乳时间超过1年..... 104
30. 断奶过晚..... 105
31. 在夏季给宝宝断奶..... 105
32. 喂奶期妈妈食谱不当..... 105

## 33. 哺乳期妈妈感冒就

不能给孩子喂奶·····106

## ● 婴幼儿喂养误区

1. 奶量充足就不必添加辅食·····107
2. 宝宝6个月以内一直喝流质食品··107
3. 喂养宝宝只用软食，不用硬食··107
4. 以汤代食喂养宝宝·····108
5. 用高浓度糖水喂养宝宝·····109
6. 喂宝宝咀嚼过的食物·····109
7. 宝宝吃得越多越健康·····109
8. 用牛奶加米汤喂宝宝·····110
9. 牛奶与鸡蛋一起煮好喂宝宝····110
10. 新鲜牛奶比奶粉好·····110
11. 用鲜奶代替配方奶粉喂养宝宝··110
12. 鲜牛奶高温加热后喂给宝宝····111
13. 把煮好的牛奶存放在保温瓶里··111
14. 宝宝喝奶粉容易上火·····111
15. 给宝宝吃鸡蛋清·····112
16. 用鸡蛋代替宝宝主食·····112
17. 长期用豆奶喂养宝宝·····113
18. 长期用麦乳精喂养宝宝·····113
19. 过早喂婴儿米糊·····113
20. 只让宝宝吃素食·····113
21. 喂宝宝的食物过甜·····114
22. 喂宝宝的食物过咸·····114
23. 喂宝宝的动物油过多·····114
24. 经常让宝宝吃洋快餐·····114
25. 让宝宝多吃菠菜·····115
26. 用水果代替蔬菜喂养宝宝·····115
27. 让宝宝吃反季节和不熟的水果··116
28. 让宝宝吃太多水果·····116
29. 让宝宝多吃香蕉·····116
30. 让宝宝空腹吃橘子·····116

31. 让宝宝吃蛋黄补血·····117
32. 让宝宝过多吃动物肝肾·····117
33. 用饮料替代白开水喂养宝宝····117
34. 让宝宝多喝果汁·····118
35. 让宝宝常喝酸奶·····119
36. 让宝宝常饮凉茶·····119
37. 给宝宝喂食蜂蜜·····119
38. 让宝宝多吃奶糖·····120
39. 让宝宝多吃泡泡糖·····120
40. 让宝宝多吃巧克力·····120
41. 让宝宝多食用果冻·····121
42. 让宝宝多吃罐头·····121
43. 让宝宝多吃含有人工合成色素  
的食品·····121
44. 让宝宝吃太多甜食·····122
45. 让宝宝多吃保健品·····122
46. 让宝宝过多服用维生素·····123
47. 让宝宝过量食用胡萝卜素·····123
48. 让婴儿过量服用鱼肝油·····124
49. 让婴儿食用人参补养·····124
50. 用葡萄糖代替白糖喂养宝宝····124
51. 孩子哭闹时喂食物·····125
52. 孩子进食时含饭·····125
53. 孩子挑食·····125
54. 孩子吃饭前喝太多水·····126
55. 孩子暴饮暴食·····126
56. 在孩子进食时与孩子逗乐·····126

## ● 婴幼儿疾病治疗误区

1. 孩子发烧就用抗生素、  
解热止痛药·····128
2. 迷信新药和贵药·····128
3. 给婴幼儿用药过量·····128
4. 给孩子用成人药·····129



- 5.用果汁饮料给孩子送服药物·····129
- 6.给孩子捏鼻喂药·····130
- 7.让婴儿躺着吃药·····130
- 8.婴儿服药前喂奶·····130
- 9.吃中药无害·····130
- 10.吃中药乱加糖·····131
- 11.盲目服用驱虫药·····131
- 12.滥用丙种球蛋白·····132
- 13.滥用链霉素·····132
- 14.滥用速效感冒丸·····132
- 15.婴儿腹泻乱服止泻药·····132
- 16.婴儿腹泻时禁食·····133
- 17.乱用外用药·····133
- 18.给婴儿用滴鼻净·····133
- 19.给婴儿滴氯霉素眼药水·····134
- 20.随意给婴儿洒用爽身粉·····134
- 21.把喉片当糖果·····134
- 22.让婴儿多喝止咳糖浆·····135
- 23.不注意新生儿身上的怪味·····135
- 24.不注意新生儿无尿·····136
- 25.不注意新生儿呼吸道感染·····136
- 26.不注意新生儿哭闹·····137
- 27.不注意婴儿呼吸异常·····137
- 28.不注意为肺炎患儿多喂水·····137
- 29.不注意为肺炎患儿补充营养·····138
- 30.用大黄为新生儿排胎粪·····138
- 31.随意治疗婴儿流口水·····138
- 32.婴儿生病时多做X线透视·····139
- 33.婴儿患湿疹时用肥皂和热水洗澡·····139

### ● 宝宝睡眠误区

- 1.入睡前摇晃宝宝·····140
- 2.陪着宝宝睡·····140
- 3.搂着宝宝睡·····141
- 4.让宝宝睡在大人中间·····141

- 5.让宝宝含着乳头睡觉·····141
- 6.让宝宝俯睡·····141
- 7.让宝宝蒙头睡·····142
- 8.让宝宝裸睡·····142
- 9.宝宝的床铺得太软·····142
- 10.宝宝的枕头过高或过低·····143
- 11.让宝宝睡在电热毯上·····143
- 12.宝宝的睡眠姿势固定不变·····143
- 13.宝宝睡觉时开着灯·····144
- 14.让宝宝睡在空调房中·····144

### ● 宝宝其他生活误区

- 1.宝宝生活的环境太嘈杂·····145
- 2.宝宝生活的环境没有声响·····145
- 3.宝宝的生活环境有烟尘·····146
- 4.在宝宝居室摆放花卉·····146
- 5.不注意给宝宝补充水分·····147
- 6.把宝宝裹成“蜡烛包”·····147
- 7.给宝宝穿戴太多·····148
- 8.宝宝衣服质地太硬·····148
- 9.让幼女穿开裆裤·····148
- 10.让宝宝隔着玻璃晒太阳·····149
- 11.不让宝宝穿袜子·····149
- 12.用纱巾给宝宝蒙面·····150
- 13.让宝宝穿金戴银·····150
- 14.新买的婴儿装不洗就穿·····150
- 15.宝宝衣服用洗衣粉洗·····151
- 16.不注意宝宝腹部保暖·····151
- 17.用衣服代替被子·····151
- 18.用塑料薄膜做婴儿尿布·····152
- 19.用卫生纸代替婴儿尿布·····152
- 20.不给新生儿洗澡·····152
- 21.给宝宝洗澡过勤·····153
- 22.不注意给宝宝剪指甲·····153

23.不注意清除宝宝头垢·····	153
24.给宝宝剃光头·····	154
25.异物进入宝宝眼内用手揉·····	154
26.给宝宝擦拭口腔·····	155
27.给宝宝挑马牙·····	155
28.给宝宝剪眼睫毛·····	155
29.给宝宝拍照用闪光灯·····	155
30.让宝宝吹风扇·····	156
31.抱着宝宝看电视·····	156
32.不让宝宝用手抓食品·····	156
33.让宝宝经常吮指·····	157
34.不让宝宝正常啼哭·····	157
35.让宝宝过分大笑·····	157
36.让宝宝坐太久·····	157
37.不让宝宝学爬·····	158
38.让宝宝过早坐立走·····	158
39.长时间抱着宝宝·····	159
40.喜欢高抛宝宝·····	159
41.喜欢拧捏宝宝脸蛋·····	159
42.拍打宝宝后脑和后背·····	159

## ◆ 儿童生活误区

### ● 儿童营养误区

1.让孩子多吃菜少吃饭·····	161
2.让孩子吃肉才能补身体·····	161
3.总用猪肉给孩子做菜·····	162
4.只让孩子吃肉,不吃豆制品·····	162
5.用豆制品代替蔬菜给儿童吃·····	162
6.儿童饮食越精细越好·····	162
7.孩子要吃肥肉,就让他多吃·····	163
8.孩子爱吃油炸食物, 就让他多吃·····	163

9.孩子爱吃烤肉串, 就常让孩子吃·····	164
10.经常让儿童吃咸鱼·····	164
11.经常让儿童吃松花蛋·····	164
12.经常让儿童吃方便面·····	164
13.总让儿童吃酸性食物·····	165
14.苦瓜没用沸水焯过就给孩子吃·····	165
15.儿童常吃动物肝、肾有营养·····	165
16.经常让儿童食用彩色食品·····	166
17.只保证蛋白质、维生素,忘记给 孩子补充微量元素·····	166
18.儿童饮食锌不足·····	166
19.经常让儿童吃西餐·····	166
20.把洋快餐作为给儿童的奖励·····	167
21.儿童不吃早饭就去上学·····	167
22.儿童早餐饮食单一·····	168
23.儿童每天早餐都是牛奶加鸡蛋·····	168
24.孩子白天吃得太简单, 就多吃丰盛的晚餐·····	168
25.经常让儿童吃太多巧克力 和甜点·····	169
26.儿童喝牛奶时吃巧克力·····	169
27.经常让儿童吃雪糕和冰棍·····	169
28.经常让儿童吃泡泡糖·····	169
29.儿童爱零食,家长就尽量供应·····	170
30.饮料尽量满足孩子·····	170
31.让儿童喝啤酒·····	170
32.经常让儿童喝纯净水·····	170
33.经常让儿童喝茶·····	171
34.经常让儿童吃杏仁、桃仁、 李子仁·····	171
35.经常让儿童吃荔枝·····	172
36.经常让儿童吃橘子·····	172
37.经常让儿童吃糕点·····	172



- 38.经常让儿童吃爆米花·····173
- 39.随便给儿童吃钙片·····173
- 40.给儿童过量服用补铁剂·····173
- 41.给儿童过量服用补锌剂·····173
- 42.让孩子用油漆筷子吃饭·····174
- 43.让孩子用塑料餐具吃饭·····174
- 44.给儿童吃补肾的药物·····174
- 45.饭前饭后剧烈运动·····175
- 46.儿童进食时狼吞虎咽·····175
- 47.边看书边吃饭·····175
- 48.吃饭时训斥孩子·····176

## ● 儿童早期教育误区

- 1.拔苗助长·····177
- 2.互相攀比·····178
- 3.用成人的标准衡量孩子·····178
- 4.教育孩子唠叨没完·····179
- 5.对孩子事事提醒·····179
- 6.过多干涉儿童活动·····179
- 7.一味禁止孩子的行为·····179
- 8.限制孩子的正当爱好·····180
- 9.纵容孩子任性的行为·····181
- 10.限制孩子的人际交往·····181
- 11.给孩子讲离奇可怕的鬼怪故事·····182
- 12.让孩子受到父母不良情绪的影响·····182
- 13.对孩子念苦难经·····183
- 14.讽刺孩子·····183
- 15.吓唬孩子·····183
- 16.批评孩子不分场合·····183
- 17.对孩子讲反话·····184
- 18.对孩子讲糊涂话·····184
- 19.对孩子讲专横的话·····184
- 20.把自己的孩子和别人的孩子比较·····184

## ● 儿童学前教育误区

- 1.重硬件设施，轻软件配套·····185
- 2.重知识灌输，轻品德培养·····185
- 3.重专长训练，轻平衡发展·····185

## ● 儿童体质培养误区

- 1.只重视智育，不重视体育·····186
- 2.只重视吃穿，不重视身体锻炼·····186
- 3.孩子与大自然隔离·····187
- 4.儿童运动方式单一·····187
- 5.让孩子练长跑·····187
- 6.让儿童参加拔河比赛·····187
- 7.让孩子过早骑童车·····188
- 8.让孩子过早进行专项训练·····188
- 9.孩子运动时间过长·····188
- 10.儿童运动负荷过重·····188

## ● 青春期心理误区

- 1.过度的自我肯定·····189
- 2.过度的自我否定·····189
- 3.过强的自尊心·····189
- 4.过分的以自我为中心·····189
- 5.过强的从众心理·····190
- 6.过分的独立意向·····190
- 7.过分的逆反心理·····190
- 8.好奇、好胜、追求虚荣心理·····190
- 9.对精神文化生活的不满心理·····191
- 10.不成熟的恋爱心理·····191
- 11.性神秘和性冲动心理·····191
- 12.贬低自己的自卑心理·····191
- 13.是非曲直的模糊心理·····192



## ◆ 孕产妇生活误区

## ● 孕妇生活误区

1. 酸生男, 辣生女·····194
2. 凭借药物抑制孕吐·····194
3. 孕吐厉害就多吃零食·····195
4. 孕妇怕胎儿缺乏营养而吃太多·····195
5. 孕妇怕发胖而节食·····196
6. 孕妇习惯偏食·····196
7. 孕期想吃什么就吃什么·····197
8. 孕妇只吃精米精面, 不吃粗粮·····197
9. 孕妇喝骨头汤熬越久越好·····198
10. 孕妇吃水果蔬菜前, 不注意  
把残留的农药洗干净·····198
11. 孕妇早上没食欲, 就不吃早饭·····198
12. 孕妇白天忙得吃不好,  
晚上就多吃·····199
13. 孕妇口味重, 总吃太咸的食物·····199
14. 孕妇过量吃水果来美容·····199
15. 孕妇喜欢吃酸, 就多吃山楂·····200
16. 孕妇怕油腻, 吃植物油过少·····200
17. 产棉区的孕妇多食棉籽油·····200
18. 孕妇夏天贪吃冷饮·····201
19. 孕妇常喝浓茶·····201
20. 孕妇常喝可乐·····202
21. 孕妇常喝咖啡·····202
22. 孕妇多喝骨头汤可补钙·····202
23. 孕妇多吃动物胎盘好安胎·····202
24. 孕妇不敢吃糖, 怕患糖尿病·····202
25. 孕妇随便服用药物·····203
26. 孕妇随意服用中草药·····204
27. 产后生病不能服西药,  
可以服中药·····205
28. 孕妇不能吃药·····205

29. 孕妇涂用清凉油和风油精·····205
30. 孕妇使用利尿剂·····206
31. 孕妇服用驱虫药和泻药·····206
32. 孕妇滥吃补药·····206
33. 孕妇滥服维生素类药物·····207
34. 孕妇滥服鱼肝油和含钙食品·····208
35. 孕妇不注意补钙·····208
36. 孕妇不注意补铁·····209
37. 孕妇不注意清洁卫生·····209
38. 孕妇不能刷牙·····210
39. 孕妇不注意保养皮肤·····210
40. 孕妇经常浓妆艳抹·····211
41. 孕妇使用染发剂与冷烫精·····211
42. 孕妇洗澡时间过长·····212
43. 孕妇洗澡水过热·····212
44. 孕妇经常穿三角内裤·····213
45. 孕妇经常戴胸罩·····213
46. 孕妇着装过紧·····213
47. 孕妇经常穿高跟鞋·····214
48. 孕妇不注意心理保健·····215
49. 孕妇可以做X线检查·····215
50. 孕妇可以多做B超检查·····215
51. 孕妇可以做CT检查·····216
52. 孕妇不注意电磁辐射的危害·····217
53. 孕妇不注意体温升高对  
孩子的危害·····217
54. 孕妇不做常规的产前检查·····218
55. 产前检查次数越多越好·····218
56. 产后需禁欲·····218
57. 孕早期可以进行性生活·····219
58. 剖宫产好·····219

## ● 产妇产后生活误区

1. 产妇不重视产后检查·····220

2. 产妇不注意自身保养·····221
3. 产妇不注意产后情绪调整·····221
4. 产妇穿戴过多·····222
5. 产妇产后马上熟睡·····222
6. 产妇产下床越晚越好·····222
7. 产妇不重视产后第一次大小便·····223
8. 产妇不能刷牙·····223
9. 产妇不能洗头洗澡·····224
10. 产妇用香皂洗乳房·····224
11. 产妇要避风,不能开门窗·····224
12. 产妇长时间看电视·····225
13. 产妇长时间看书或织毛衣·····225
14. 产妇长时间仰卧·····226
15. 产妇经常睡席梦思床·····226
16. 满月即恢复性生活·····226
17. 哺乳期不采取避孕措施·····227
18. 生完孩子就节食·····227
19. 产妇产后马上开始束腰·····228
20. 产后为恢复体形服用减肥药、  
减肥茶·····228
21. 产后立即做运动·····228
22. 产妇贫血还要减肥·····229
23. 产妇在便秘的情况下瘦身·····229
24. 哺乳会引起乳房下垂·····229
25. 哺乳会影响体形·····230
26. 产后多食母鸡能强身增乳·····230
27. 产后只吃母鸡不吃公鸡·····230
28. 产后鸡蛋吃得越多越好·····231
29. 产后喝汤比吃肉有营养·····231
30. 产后饮食过多忌口·····231
31. 哺乳期妈妈想吃什么就吃什么,  
无须忌口·····231
32. 产后不能吃蔬菜和水果·····232
33. 产后滋补过量·····232

34. 产后常喝高脂肪的浓汤·····232
35. 产后常吃辛辣温燥的食物·····233
36. 产后吃得越多,身体恢复越快,  
奶水也越好·····233
37. 产妇饭菜口味过于清淡·····233
38. 产后24小时后才开奶·····233
39. 产妇多喝茶·····234
40. 产后多喝红糖水可散淤血·····234
41. 产妇吸烟喝酒·····234
42. 产妇滥用中药·····235
43. 产妇随便服用药物·····235
44. 产妇产后马上服用人参·····236
45. 产妇服用麦乳精·····237
46. 产妇吃桂圆、红枣、赤豆补血·····237

## 美容减肥误区

### 美容误区

1. 洗脸由上而下·····239
2. 过度揉搓皮肤·····239
3. 冬天怕让肌肤受冻,  
就用热水洗脸·····239
4. 勤擦脸能保护皮肤·····240
5. 勤洗脸可以美容·····240
6. 油性皮肤多洗脸就可以保持清爽·····240
7. 只用洁面乳清洗妆容·····240
8. 常年用同一款洁面产品·····240
9. 频繁使用面膜·····241
10. 每种维生素都具有美白功能·····241
11. 含漂白成分的面膜才能使  
肌肤变白·····241
12. 面膜含有的美白精华越多越好·····241
13. 补水就是保湿·····242
14. 给身体补水就是给皮肤补水·····242



15.不注意为皮肤补水·····	242
16.使用含砷、汞、铅的化妆品·····	242
17.护肤品存放过久·····	242
18.日霜与晚霜混用·····	243
19.油性皮肤不需要涂润肤品·····	243
20.使用含雌激素的润肤膏·····	243
21.打了遮阳伞就不用抹防晒霜·····	244
22.阴天就不用抹防晒霜·····	244
23.SPF值越高,防晒时间越长·····	244
24.SPF值可以累加·····	244
25.临出门才涂防晒霜·····	245
26.防晒霜涂上就有效·····	245
27.不同肤质的人可以选择同 一种防晒用品·····	245
28.防晒霜在上妆前使用·····	245
29.过量使用化妆品·····	245
30.迷信化妆品的疗效·····	246
31.浴后立即化妆·····	246
32.化好妆后再用热风吹头发·····	246
33.直接用手指挑用化妆品·····	247
34.日妆过浓·····	247
35.粉质化妆品直接搽在脸上·····	247
36.不分季节地使用粉底液·····	248
37.将唇膏和唇彩直接涂在嘴唇上·····	248
38.过多使用唇膏·····	248
39.把香水洒在皮肤上·····	248
40.忽视颈部护理·····	248
41.依赖香熏美容·····	249
42.吃避孕药可以美容·····	249
43.浅尝小酒可以美容·····	249
44.不吃肉可以美容·····	250
45.每天喝过量水可以美肤·····	250
46.喝了颜色深的茶后皮肤会变黑·····	250
47.忌口就可防止青春痘·····	250

48.面部表情过于夸张·····	251
------------------	-----

## 减肥误区

1.对减肥目标过高,矫枉过正·····	252
2.花季少女过度减肥·····	252
3.消瘦就是美丽·····	253
4.脂肪是肥胖的主要原因·····	253
5.肥胖是营养的积累·····	253
6.健美就是瘦身·····	254
7.希望快速减肥·····	254
8.想减轻体重,只需要节食和锻炼·····	255
9.减肥就要靠过度节食·····	255
10.要减肥必须忍饥挨饿·····	256
11.肥胖儿童通过节食来减肥·····	256
12.一日三餐只吃水果可以减肥·····	257
13.不吃早餐或晚餐可以减肥·····	258
14.采用固定的食谱就可以减肥·····	258
15.食用单一的高纤维食品 就可以减肥·····	258
16.喜欢吃甜食的人无法减肥·····	258
17.经期前几天特别想吃东西, 对减肥不利·····	259
18.只吃瘦肉可以减肥·····	259
19.吃粟米油和芥花子油可以 帮助减肥·····	259
20.喝醋和吃西柚可以帮助减肥·····	259
21.只吃菜不吃饭可以减肥·····	260
22.吃主食会使人发胖·····	260
23.晚上吃饭晚会使人发胖·····	260
24.饭后吃水果不会使人发胖·····	260
25.鸡肉比猪肉脂肪含量低, 可以减肥·····	261
26.追求苗条采用缺钙饮食·····	261
27.不吃脂肪就可以减肥·····	261

28.吃生菜沙拉可以减肥·····	261
29.吃香蕉蘸蜂蜜可有效减肥·····	262
30.吃葡萄柚代替主餐可以减肥·····	262
31.连续吃苹果餐可以减肥·····	262
32.吃菠萝可以减肥·····	262
33.吃干果有助于减肥·····	263
34.要减肥在食谱中一定得去掉面包·····	263
35.要减肥就不能多喝水·····	263
36.不喜欢吃蔬菜或水果的 人无法减肥·····	263
37.喝咖啡可以减肥·····	264
38.戒烟会发胖·····	264
39.烈性酒不像啤酒和威士忌 那样使人发胖·····	264
40.减肥药物很有效果·····	265
41.用药物代替天然食品就可以减肥·····	265
42.靠维生素胶囊瘦身·····	265
43.少睡觉、少休息可以防止长胖·····	266
44.多运动就可以减肥·····	266
45.每天坚持半小时慢跑即可减肥·····	266
46.练健美操、形体操就可改善体形·····	267
47.大运动量有助于迅速减肥·····	267
48.运动强度越大，运动越剧烈， 减肥效果越好·····	267
49.大量出汗就能减脂·····	268
50.必须进行激烈的运动 才能消耗脂肪·····	268
51.运动锻炼就是减肥·····	268
52.运动减肥有全身或局部的选择·····	268
53.练腹肌就能减腹部的脂肪·····	269

## ◆时尚生活误区

1.迷恋网络·····	271
2.纵情夜生活·····	271

3.断食洗肠排毒·····	271
4.爱穿露脐装和低腰裤·····	272
5.爱穿紧身牛仔褲·····	272
6.爱穿塑身内衣·····	272
7.爱穿高跟鞋·····	272
8.爱穿长靴加短裙·····	273
9.经常局部脱毛·····	273
10.喜欢吸烟喝酒·····	273
11.过多食用冷饮冷食·····	274
12.吃饭过快·····	274
13.喜欢食用火腿、香肠、三明治、 熏肉加乳酸饮料·····	274
14.常吃炸薯条·····	275
15.黄油面包片比炸薯条更健康·····	275
16.早餐吃什锦麦片更耐饿·····	275
17.褐色面包就是全麦面包·····	275
18.常吃烧烤肉串·····	275
19.将方便食品当正餐·····	276
20.常吃时尚快餐·····	276
21.面食是工作动力之源·····	276
22.生食醉虾·····	276
23.常吃高蛋白、低脂肪的海鲜·····	277
24.吃火锅—锅同涮·····	277
25.吃火锅食物不熟·····	277
26.吃火锅食物过烫·····	278
27.吃火锅食物过辣·····	278
28.吃火锅涮片过厚·····	278
29.吃火锅涮料不洁·····	278
30.吃火锅水温不够高·····	278
31.吃火锅同时喝啤酒·····	279
32.把剩菜放在火锅中过夜·····	279
33.贪喝火锅汤·····	279
34.常吃火锅可抵御冬寒·····	279
35.过度劳累后吃大鱼大肉·····	280



36.把水果当正餐·····	280
37.常喝果蔬榨汁·····	280
38.吃夜宵能提神·····	280
39.拒胆固醇于门外·····	281
40.喜欢喝咖啡·····	281
41.咖啡使人精神·····	281
42.喝果汁可以代替吃水果·····	281
43.果汁类饮料可以代替白开水·····	282
44.果汁喝得越多越好·····	282
45.葡萄酒兑雪碧·····	282
46.口香糖能健齿·····	282
47.歪脖子打电话·····	282

## ◆ 健身运动误区

1.健美运动对任何人都有益处·····	285
2.饮用运动员饮料能使肌肉发达·····	285
3.锻炼身体之前不能吃东西·····	285
4.空腹运动·····	285
5.锻炼的最佳时间是清晨·····	285
6.锻炼前不用做热身运动·····	286
7.锻炼模式一成不变·····	286
8.跑步是最好的健身方法·····	286
9.家务劳动可代替运动锻炼·····	287
10.反复锻炼同一个部位能 快速增强力量·····	287
11.经过一段时间运动后肌肉 就不会萎缩·····	287
12.器械锻炼老少都适宜·····	288
13.去体育馆才能达到锻炼效果·····	288
14.要浑身疼痛才算是锻炼有收获·····	288
15.如果某种锻炼形式对身体有用, 做得越多越好·····	289
16.没有痛苦,锻炼就没有收获·····	289
17.运动锻炼越吃力,热量消耗 得越快·····	289
18.大量出汗才表明运动有效·····	290
19.大运动量有助于益寿延年·····	290
20.健身时集中运动·····	290
21.过度增加运动强度·····	290
22.盲目运动·····	291
23.不管适合不适合,练总比不练好·····	291
24.每天都要练一练,才能有效果·····	291
25.突然进行高强度锻炼·····	292
26.感冒后运动锻炼·····	292
27.将健身运动性别化·····	292
28.练器械练得像男性一样肌肉发达·····	293
29.饭前饭后游泳·····	293
30.剧烈运动后游泳·····	293
31.女性月经期及前后三天内游泳·····	294
32.在不熟悉的水域游泳·····	294
33.游完泳马上进食·····	294
34.有癫痫史者游泳·····	294
35.高血压患者游泳·····	294
36.心脏病者游泳·····	294
37.患中耳炎游泳·····	295
38.患急性眼结膜炎游泳·····	295
39.患某些皮肤病游泳·····	295
40.酒后游泳·····	295
41.忽视泳后卫生·····	295
42.长时间在阳光下暴晒游泳·····	295
43.游泳时间过长·····	296
44.不做准备活动就下水游泳·····	296
45.满身大汗淋漓时下水游泳·····	296
46.夏季游泳不注意眼部卫生·····	297
47.冬泳可以包治百病·····	297
48.所有的人都适合冬泳·····	297
49.冬泳的时间越长,越能锻炼身体·····	297

50. 上岁数了才开始锻炼·····298  
51. 老人健身运动操之过急·····298

## ◆ 医疗保健误区

### ● 疾病调养误区

1. 一不舒服就长期休养·····300  
2. 一长病就长期服药·····300  
3. 口苦舌黄自己刮·····300  
4. 扭伤脖根乱端脖子治疗·····301  
5. 头痛就用止痛药·····301  
6. 自行刮痧不循经·····301  
7. 腹痛乱揉肚子·····302  
8. 热敷可以使损伤部位快速痊愈·····302  
9. 冻伤用火烤·····302  
10. 伤口化脓涂龙胆紫·····302  
11. 患皮炎、瘙痒症就使用激素·····303  
12. 生疖子用冷水洗澡·····303  
13. 咽喉不适就用润喉片·····303  
14. 咳嗽马上止咳·····304  
15. 痰多就服镇咳药·····304  
16. 发烧后盲目退烧·····304  
17. 发烧就用抗生素·····304  
18. 便秘就服泻下药·····305

### ● 食物疗法误区

1. 骨折之后多喝骨头汤·····306  
2. 口腔溃疡者多吃西瓜·····306  
3. 肾功能不全者吃西瓜·····306  
4. 肾结石病人吃豆制品·····307  
5. 肾炎病人盲目忌盐·····307  
6. 肾炎病人吃鸡蛋·····307  
7. 胃溃疡病人常饮牛奶·····307  
8. 胃溃疡病人少食多餐·····308

9. 胃溃疡病人只吃细软食物·····308  
10. 胃溃疡病人忌吃辛辣食物·····308  
11. 胃溃疡病人采用高蛋白饮食·····308  
12. 胃溃疡病人吃粗粮和不易消化的食物·····309  
13. 胃病患者不注意饮食配合·····309  
14. 动脉硬化病人多吃人参·····309  
15. 脑血管病人吃狗肉·····309  
16. 冠心病患者进食过量·····309  
17. 冠心病患者进食过于油腻·····310  
18. 冠心病患者进食过少·····310  
19. 心绞痛患者暴饮暴食·····310  
20. 关节炎病人吃高脂肪食物·····310  
21. 老年性痴呆患者摄入过多的铝·····310  
22. 痛风病人吃鱼肉·····311  
23. 气管炎患者吃海鲜油腻食品·····311  
24. 气管炎患者吃刺激性食物·····311  
25. 肝炎病人吃甲鱼·····311  
26. 肝炎病人吃蛋黄·····311  
27. 肝炎病人吃生姜·····312  
28. 肝炎病人常吃猪肝·····312  
29. 肝硬化病人吃沙丁鱼·····313  
30. 肝硬化病人喝牛奶·····313  
31. 肝硬化病人吃皮蛋·····313  
32. 胆道病患者吃高脂肪食物·····313  
33. 胆囊炎患者吃肥肉·····314  
34. 胆囊炎、胰腺炎患者喝牛奶·····314  
35. 胆石症病人吃多酸性食物·····314  
36. 尿路结石病人常吃糖·····314  
37. 尿路结石病人饮啤酒·····315  
38. 甲亢病人吃刺激性食物·····315

### ● 补钙误区

1. 听信广告宣传高吸收率的钙质品·····316



- 2.不清楚自己的钙需要量·····316
- 3.把钙盐含量当成钙含量·····316
- 4.多吃高钙食品就不会缺钙·····317
- 5.血钙正常就无需补钙·····317
- 6.血钙低就是缺钙·····317
- 7.青年人不需要补钙·····317
- 8.补钙的同时滥补维生素D·····318
- 9.骨质增生患者不需要补钙·····318
- 10.老年人不注意补钙·····318
- 11.多补钙就能够防治骨质疏松·····319
- 12.治疗骨质疏松不辨病因·····319
- 13.钙补得越多越好·····320
- 14.药物补钙很安全·····320
- 15.老年女性过量补钙·····320

## 西药服用误区

- 1.吃药不讲究服药时间·····322
- 2.吃苦药配甜食·····322
- 3.吃药用热水送服·····323
- 4.服药时只要一口水·····323
- 5.用茶水服药·····323
- 6.用牛奶服药·····324
- 7.多种药同时服·····324
- 8.服用药物时饮酒·····324
- 9.大药片掰开吃·····325
- 10.糖衣片嚼服·····326
- 11.躺着服药·····326
- 12.贵药就是好药·····327
- 13.价格贵的药更安全·····327
- 14.新药比老药安全有效·····327
- 15.进口药比国产药安全·····327
- 16.只有假冒伪劣药才会有不良反应··328
- 17.几种药合在一块吃,病好得快··328
- 18.服药不会损害身体·····328

- 19.非处方药不会出现严重不良反应··329
- 20.药品说明书中列举不良反应少的就是好药·····329
- 21.打针比吃药好·····329
- 22.每天服维生素C能长寿,还能预防心脏病·····330
- 23.服用维生素E能增强性能力··330
- 24.维生素A和β-胡萝卜素对吸烟者有保护作用·····330
- 25.常吃维生素D可以补钙壮骨··331
- 26.素食者摄入的维生素更多·····331
- 27.橘汁比维生素胶囊更有益健康·····331
- 28.维生素、矿物质多吃没关系··331

## 中药服用误区

- 1.常喝草药茶·····332
- 2.常泡服胖大海·····332
- 3.乱服清热药·····333
- 4.将中药与西药同服·····333
- 5.随意加大中药剂量·····334
- 6.不注意中成药的使用期限·····334
- 7.选择中成药时不对症·····334
- 8.用沸水冲服中成药·····335
- 9.用开水煎中药·····335
- 10.中药煎得越浓越好·····335
- 11.用保温瓶代替砂锅煎中药·····335
- 12.服用煎焦药汤·····336
- 13.服用隔夜的药汤·····336
- 14.中药比西药不良反应少·····337
- 15.补药不会引起不良反应·····337

## 感冒治疗误区

- 1.感冒就多服感冒药·····338

2. 自主服用感冒药·····338
3. 把抗菌药物当感冒药用·····339
4. 滥用止咳药物·····339
5. 滥用速效感冒胶囊·····339
6. 用民间方法随意治疗感冒·····340
7. 患感冒就用抗生素·····340
8. 喝醋治感冒·····340
9. 洗蒸桑拿治感冒·····340
10. 喝姜糖水治感冒·····341
11. 蒙头捂汗治感冒·····341
12. 蹦蹦跳跳治感冒·····341
13. 喝酒祛寒治感冒·····341
14. 不吃不喝治感冒·····342
15. 一把药片治感冒·····342
16. 感冒好了, 就不会再被传染了·····342
17. 感冒期间多吃滋补食物·····343

### ● 腹泻治疗误区

1. 腹泻滥用抗生素·····344
2. 腹泻滥用止泻药·····345
3. 腹泻滥用止痛药·····345
4. 治疗腹泻时频繁换药·····345
5. 治疗腹泻时过早停药·····345

### ● 牙病治疗误区

1. 牙痛就拔·····346
2. 乳牙反正要掉不用治·····346
3. 洗牙会磨掉牙表面釉质·····346
4. 牙齿做了窝沟封闭等于上了保险·····346
5. 没神经的牙齿不会疼·····347
6. 缩短牙病的治疗时间·····347
7. 治牙病很痛·····347

### ● 糖尿病治疗误区

1. 血糖恢复正常就说明糖尿病痊愈·····348
2. 尿糖正常了, 血糖就控制住了·····348
3. 空腹血糖正常就不会得糖尿病·····349
4. 空腹血糖控制正常了,  
糖尿病就控制住了·····349
5. 治疗糖尿病只用降低血糖水平·····349
6. 血糖降得越快越好·····349
7. 糖尿病药物都要空腹吃·····350
8. 糖尿病患者拒绝必要的  
胰岛素治疗·····350
9. 糖尿病患者不注意控制饮食·····350
10. 控制饮食就是不吃甜食,  
少吃或不吃主食·····351
11. 糖尿病患者吃碳水化合物  
越少越好·····351
12. 主食和动物油吃多了对  
糖尿病患者有害·····351
13. 糖尿病患者多吃豆制品好·····351
14. 糖尿病患者饿了可以随便吃  
花生瓜子·····352
15. 糖尿病患者不能吃水果·····352
16. 糖尿病患者可以多吃西瓜·····352
17. 糖尿病患者可以饮酒·····352
18. 糖尿病患者不注意外伤·····353
19. 糖尿病患者不注意预防感冒·····353
20. 糖尿病患者不注意预防感染·····353
21. 糖尿病患者过度疲劳或过于懒散·····353

### ● 高血压治疗误区

1. 以自我感觉来估计血压的高低·····354
2. 血压一降, 立即停药·····354
3. 采用传统的服药方法·····354
4. 降压过快过低·····355



- 5.不考虑具体情况,一味追求  
血压降到正常水平……………355
- 6.单纯依赖降压药,不做综合性  
的治疗……………355
- 7.高血压患者服用消炎痛……………355

### ● 乳腺癌治疗误区

- 1.乳腺癌不是传染病,不会遗传……………356
- 2.乳腺癌治愈后不会复发……………356
- 3.绝经后就不会患乳腺癌了……………356
- 4.男性不会得乳腺癌……………357
- 5.不生育和人工哺乳  
可预防乳腺癌……………357
- 6.小女孩不会患乳腺癌……………357
- 7.乳腺癌与饮食和生活习惯无关……………357

### ◆ 老年养生保健误区

#### ● 老年人饮食误区

- 1.老年人饮食越清淡越好……………359
- 2.老年人常过食肥甘……………359
- 3.老年人口味过重……………359
- 4.老年人常吃甜食……………360
- 5.老年人饮食过饱……………360
- 6.老年人暴食暴饮……………361
- 7.老年人吃饭过快……………361
- 8.老年人长期多吃少餐……………362
- 9.老年人饭菜生硬……………362
- 10.老年人常进冷食……………362
- 11.老年人长期偏食挑食……………362
- 12.老年人长期食物单一……………363
- 13.老年人长期食素有利健康……………363
- 14.老年人长期不吃肉有利于长寿……………364
- 15.老年人长期不吃鸡蛋……………364

- 16.老年人长期吃精粮……………364
- 17.老年人常吃粉丝……………365
- 18.老年人常吃方便食品……………365
- 19.老年人常吃动物内脏……………365
- 20.老年人常吃油炸食品……………365
- 21.老年人常吃熏烤食品……………365
- 22.老年人常吃酱制品……………366
- 23.老年人常吃腌渍品……………366
- 24.老年人常吃无鳞鱼……………366
- 25.老年人常吃汤泡饭……………366
- 26.老年人常吃肥肉……………367
- 27.老年人多吃松花蛋……………367
- 28.老年人夏季多吃冷饮冷食……………367
- 29.老年人早餐过早吃……………368
- 30.老年人早餐过硬……………368
- 31.老年人早餐吃太多……………369
- 32.老年人晚餐过迟……………369

#### ● 老年人养生保健误区

- 1.无病不求医……………370
- 2.轻信广告乱投医……………370
- 3.大医院花钱多废事,小诊所  
省钱省事……………370
- 4.便秘时靠服药物……………371
- 5.老年人进补盲目跟风……………371
- 6.老年人进补蛋白粉……………371
- 7.老年人爱用鸡汤进补……………372
- 8.吃中药进补很安全……………372
- 9.滋补品用沸水冲泡……………373
- 10.老年人饮牛奶会引起白内障……………373
- 11.老年人常喝浓茶……………373
- 12.老年人饭后就饮茶……………373
- 13.老年人饭后百步走……………374
- 14.老年人烟酒成瘾……………374

- 15.老年人常饮冷酒·····374
- 16.老年人长期贪酒·····375
- 17.老年人睡眠时间过长·····375
- 18.老年人睡眠时间过短·····375
- 19.睡眠时间的长短决定睡眠质量·····375
- 20.一失眠去看神经科·····376
- 21.一失眠就服药物·····376
- 22.老年人常睡软床·····376
- 23.老年人睡觉时仰卧·····377
- 24.老年人对夜间气短不在意·····377
- 25.老年人对睡觉打鼾不在意·····377
- 26.老年人久卧·····378
- 27.老年夫妇分室而睡·····378
- 28.老年人起床越早越好·····379
- 29.天不亮就到树林里锻炼·····379
- 30.屏气锻炼有利于提高  
老年人的呼吸功能·····379
- 31.老年人要下床锻炼身体才有用·····379
- 32.老年人锻炼运动量大才有效果·····380
- 33.老年人运动时间太长·····380
- 34.老年人久坐·····380
- 35.老年人久立·····381
- 36.老年人看电视时间太久·····381
- 37.老年人下棋时间过久·····381
- 38.老年人不注意科学用脑·····381
- 39.老年人洗澡水温过高·····382
- 40.老年人洗澡时间过长·····382
- 41.老年人洗澡频率过高·····382
- 42.老年人在饱餐后或空腹时洗澡·····383
- 43.老年人用碱性较强的肥皂洗澡·····383
- 44.老年人洗脸过频·····383
- 45.只漱口不刷牙·····383

- 46.坚持刷牙就不用洗牙·····383
- 47.牙齿松动脱落无法防治·····384
- 48.牙齿越磨越结实·····384
- 49.掉一两颗牙不着急补·····384
- 50.抽烟、喝茶沉积的黄牙黑牙  
无法变白·····384
- 51.老年人懒惰散漫·····384
- 52.老年人爱唠叨·····385
- 53.老年人易怒·····385
- 54.老年人常常孤独寂寞·····386
- 55.老年人过度安逸·····386
- 56.老年人爱嫉妒·····387
- 57.老年人爱固执·····387
- 58.老年人爱焦虑·····387
- 59.老年人爱紧张·····388
- 60.老年人过于吝啬·····388
- 61.老年人过度大笑·····389
- 62.老年人过分依赖子女·····389
- 63.老年人惧怕疾病·····390
- 64.老年人爱说“我老了”·····390
- 65.老年人操心过多·····391
- 66.发挥余热过度·····391
- 67.再婚问题上自我封闭·····391

#### 女性更年期保健误区

- 1.更年期女性不定期体检·····392
- 2.更年期女性不重视体育锻炼·····392
- 3.更年期女性不注意补钙·····393
- 4.更年期女性不重视性生活·····393
- 5.更年期女性不需要采取避孕措施·····393



## 日常生活误区

Richang Shenghuo Wugu



## 一、健康饮食误区

### 误区一 高蛋白饮食有利健康



许多人认为多吃高蛋白的食物身体就会健康，这是错误的认识。因为人体的生长发育需要多种多样的营养成分，单凭高蛋白是无法保证营养均衡的。单一追求高蛋白，最终还会导致营养不均衡或营养缺乏，以致饱食终日，却导致记忆下降、思维迟钝、脂肪过剩、血脂升高，从而引发心血管等“文明病”、“富贵病”。

### 误区二 吃饱喝足有利健康

俗话说，“三分饥寒保平安”，此话是有一定道理的。如果饱食终日又缺乏运动，就会造成能量过剩，长此以往还会引起肥胖，加速衰老，引发心脑血管疾病。有资料显示，八分饱才有利于健康。

### 误区三 喝牛奶会使胆固醇增高

据调查，中国人的牛奶食用量还不及发达国家的1/3，许多人之所以不喝牛奶，是因为他们觉得牛奶会使胆固醇增高，而事实并非如此。研究发现，牛奶中所含的胆固醇并不高，喝牛奶还有助于减少冠心病和高血压病的发生。另外，不能空腹喝牛奶或酸奶，因为空腹喝牛奶不利于营养素的吸收和利用，且空腹状态下胃酸过高，乳酸菌很难存活，降低了酸牛奶的保健作用。



误区  
四

## 多吃菜、少吃饭有利健康



米饭和面食的主要成分是碳水化合物，它是既经济又能直接转化的热量来源。如果长期多吃含有高蛋白、高脂肪的荤菜，少吃主食，则对身体健康极其不利。主食一般味淡，容易消化，而大鱼大肉味重、色重，而且油水重，吃多了，会给肠胃造成极大的负担和不良的刺激。常吃油水过多的菜还容易得高血压、心血管病和肥胖症。因此营养学家主张主食与副食要科学合理地搭配。

误区  
五

## 多吃补药有利健康

合理有规律的饭菜是最好的补药。人体所需的各种营养素最好从各种食物中摄取。如果人体的必需营养无法保证，就算吃遍天下补药也是白搭。

误区  
六

## 吃低脂肪的食品不会发胖

美国人大多都吃低脂食品，但他们中的许多人仍越来越胖。这足以说明上述观点是错误的。美国通过一次全国范围内的调查发现，在过去14年里，尽管已通过各种手段将食物中的脂肪降低了7%，但体重超重的人数却增长了9%。即使以低脂肪食品代替高脂肪食品，你的体重仍有可能增加。因为尽管你吃的是低脂肪食品，但极有可能摄入了更多的热量，也就是说，食品的脂肪含量减少了，但你吃的却比以前多了。如半杯香草冰淇淋和半杯低脂香草冰淇淋热量仅相差40卡路里。但你极有可能在“低脂”的迷惑下让自己无所顾忌地吃上满满一杯，这样，你摄入的卡路里总量就比半杯普通的香草冰淇淋还多。无论如何，降低食物中的脂肪含量都是正确的，但如果你正在瘦身，那么除了注意摄入的脂肪量以外，你还应该计算摄入的卡路里总量。女性每天所需的卡路里总量为1600~2000。用你的重量（千克数）乘以26.4就是你每天所需的卡路里大概值。



误区  
七

吃天然补品对健康更有好处

这是一个极大的误区。很多维生素补品、矿物质补品和中草药补品虽然都被标明是“纯天然补品”，但它们中各种物质的含量却不一定符合标准，因此也就不能保证是安全

或有效的。尽管一些初步的研究表明，维生素E对防治心血管疾病有好处，但这种研究目前仍处于初级阶段。没有人能说出维生素E治疗心血管疾病的确切剂量。更糟糕的是，各种“天然”营养补药现在在商店或超市的食品柜都可以买到。要知道，将这些补品当作食品和当作药物那是完全不同的两种概念。打着“天然”旗号的厂家和商家从来都不会在产品说明上标明这些补品的副作用。



误区  
八

含有多种氨基酸的食品都是高级营养品

氨基酸本身并没有什么神秘之处，它只是蛋白质的组成单元。食品中含有蛋白质，也自然含有氨基酸。廉价的玉米和土豆中照样含有多种氨基酸。健康人既然具有吸收蛋白质的能力，就完全可以从小普通食物中获得，也就没有必要喝什么昂贵的氨基酸营养液。



误区  
九

动脉粥样硬化者不能吃鸡蛋

长期以来，人们普遍认为，蛋类尤其是蛋黄的胆固醇含量高，吃了鸡蛋以后体内的胆固醇会升高，动脉粥样硬化者不宜吃鸡蛋。最近，国内外的专家学者通过实验否定了这种说法。他们每天给60~80岁的老人（包括动脉硬化、冠心病患者）吃两个鸡蛋，三个月后，血清胆固醇和血脂均未升高。专家认为，心脑血管患者每天可吃1个鸡蛋。鸡蛋是高蛋白食品，如果食用过多，会导致代谢产物增多，同时也增加肾脏的负担。一般来说，孩子和老人每天吃1个鸡蛋，青少年及成人每天吃两个鸡蛋比较适宜。



误区  
十

## 骨质增生患者不需要补钙

众所周知,缺钙常表现为骨质疏松等,但很多人并不知道骨质增生也是缺钙的表现。医学研究证明,当钙摄入不足时,会出现骨质疏松和骨质增生并存的现象。因此,患骨质增生的人也应积极补钙。喝牛奶是一种简易有效的补钙方法。坚持每天喝1~2杯牛奶,同时多吃含钙较多的食物,如猪骨头、乳制品、豆制品、虾皮、蛋类、鱼类、绿叶蔬菜等,还要多晒太阳,必要时可口服钙剂。

误区  
十一

## 在果园里水果现摘现吃

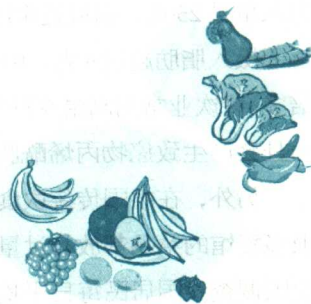


果实成熟的时候,不少果园搞游园活动,让大家随摘随吃,不少人认为新鲜的水果吃起来更惬意。其实,现在果园里的任何果树都免不了喷洒农药,也会有病虫害,如果不把刚从树枝上摘下来的水果加以清洗、消毒或削皮,直接就放在嘴里,危害是相当大的,容易使心跳和呼吸加快,会增加心血管疾病的发病率,还容易患消化性溃疡和紧张性头疼。

误区  
十二

## 吃水果比吃蔬菜营养好

事实上,大多数水果的营养价值不如日常的蔬菜,所以在日常生活中,既要吃水果,又要吃蔬菜。

误区  
十三

## 瘦肉不含脂肪

一般说来,瘦猪肉中脂肪的含量为25%~30%,比其他肉类都高;而兔肉最低,仅为0.5%~2%;鸡肉(不带皮)的脂肪含量也比较低;牛肉的脂肪含量一般在10%以下,即便是里脊部位也布满细细的脂肪点。所以,瘦肉里面同样含有脂肪。



误区  
十四

多吃植物油有利长寿

实验证明,动物脂肪摄入量高的人群,心血管疾病发病率较高;植物油摄入量高的人群,心血管疾病发病率确实低一些。但奇怪的是,两类人群的寿命并没有大的差别。经调查,原来植物油摄入量高的人群癌症发病率较高。如果多吃植物油,最好能够补充摄入维生素E等抗氧化物质。

误区  
十五

鸡鸭鱼肉中才有优质蛋白

动物性食品中的蛋白质确实质量高,但是豆类和含油种子,如花生、葵花子等,也含有丰富的蛋白质。

误区  
十六

过量食用油盐

日常生活中,很多人都存在油脂摄入过量问题。中国营养学会推荐的每人每日油脂摄入量是25克,而最近全国调查每人每日平均摄入44克,远远超过推荐摄入量。如果每天摄入脂肪超过5克,10年平均体重将增加10千克。油脂所含热量比等量猪肉高出1倍多。餐饮业常用高温烹饪和油炸制作出的食品不仅热量含量偏高,影响居民膳食平衡,而且会产生致癌物丙烯酰胺。

另外,在中国传统饮食中,盐的使用量偏高,人们习惯吃咸食,北方人更是口重,很多餐馆的菜品都放盐过量。中国营养学会推荐的每人每日食盐摄入量不超过6克,而全国调查我国居民每日平均摄入量为12克以上,超出推荐标准1倍。过量的食盐摄入会造成水、钠在体内的滞留,血容量增加,导致血管壁的侧压力增加,是诱发高血压、血管硬化的重要原因之一。

为了广大居民自身的健康,应提倡多开发清淡的菜品,逐步淘汰油盐过量的菜肴,培养良好的饮食习惯。





### 误区十七

### 没有咸味的食品就不含钠

盐的化学成分是氯化钠，钠离子除存在于食盐中以外，还存在于其他多种食物中。因血液中含有大量的钠离子，所以动物性食品中毫无例外都含较多的钠元素。此外，加工食品中也含有大量的钠。因此，即使您吃没有咸味的食品，照样可以获得不少钠元素。

### 误区十八

### 蔬菜营养不如鱼肉蛋类丰富

各种食物都有其各自营养素含量比例。鱼肉蛋类中含蛋白质、脂肪比较丰富，蔬菜中含维生素、矿物质比较丰富，粮食中含碳水化合物和B族维生素比较丰富。人体的健康需要全面平衡的多种营养素，不能只偏重于蛋白质和脂肪的摄入，而忽视维生素和矿物质的摄入。



### 误区十九

### 纯天然食品对人体无害

食品化学分析发现，许多纯天然食品中都含有有害物质。例如，生豆角中有溶血物质，发芽土豆中有毒素，某些鱼类中含有胺类物质，可能引起中毒，等等。如果对这些食品处理不当，食用后就会发生危险。所以，纯天然食品不一定对人体就无害。



### 误区二十

### 加了添加剂的食品一定有毒

比起烟和酒来，食品添加剂对健康成年人造成的危害微乎其微。只要食品添加剂的含量不超过国家有关限量规定，都是比较安全的。所以，加了添加剂的食品不一定就有毒。

误区  
二十一

洋快餐营养丰富

营养学家认为,洋快餐属于高热量、高脂肪食品,缺乏绿色蔬菜,膳食纤维不足,营养不平衡,其他品质的快餐也存在相似的问题。经常食用洋快餐,势必会带来营养不良的后果。

误区  
二十二

没有鳞的鱼胆固醇含量高

有些没有鳞的鱼胆固醇含量的确较高,如银鱼每百克含胆固醇361毫克,河鳗、泥鳅、黄鳝、鳊鱼的胆固醇含量也比较高。但不是所有无鳞鱼的胆固醇含量都高,如带鱼每百克含胆固醇76毫克,比有鳞的草鱼(每百克含胆固醇86毫克)胆固醇含量还低。鲫鱼鱼肉中含有丰富的蛋白质,对促进智力发育、降低胆固醇和血液黏稠度、预防心脑血管疾病具有明显的作用。因此,经常吃鱼对健康有好处。但鱼的种类很多,不同的鱼对人体健康所起到的作用也不相同。

误区  
二十三

吃钙片越多越好

缺钙会导致人体出现各种病理现象,但是钙剂服用过多,也会产生诸多副作用和中毒症状,也会对健康造成损害。所以,服用钙剂也要适量。



误区  
二十四

香蕉人人都宜吃

香蕉性味甘、寒,生食可清脾肺之热,生津液,止烦渴,润肺滑肠,凡温热病、口干渴、肠燥便秘者,可多食香蕉。此外,香蕉连皮熟食,可治疗痔疮、便血。但是患有急、慢性肾炎的病人,在肾功能不良、有明显浮肿而需要禁盐的时候,不要吃香蕉,因为香蕉中含有较多的钠盐,若大量吃香蕉,香蕉中的钠盐会渗入血液,使体内血液中的钠盐含量猛增,浮肿加剧,加重心脏和肾脏的负担,从而使病情恶化。因此,香蕉不是所有人都可以吃的。



误区  
二十五

## 鱼吃得越多越好

鱼肉中含有大量的蛋白质,营养较为丰富。但是,鱼肉并非吃得越多越好。鱼肉中含有的脂肪酸能有效地抑制血小板的凝聚,长期过量食鱼,可使血小板凝聚性降低,从而引起各种自发性出血,如皮下紫癜、脑溢血等。

误区  
二十六

## 喝肉骨头汤补钙

有些人特意给骨折患者煮骨头汤补钙。其实,骨头汤中的含钙量并不高,用1千克肉骨头煮汤两个小时,汤中的含钙量仅20毫克左右,而脂肪的含量相对较高。因此,补钙应选择含钙高的牛奶、豆制品等食品或钙制剂。补钙除了合理选择钙制剂之外,多晒太阳、均衡营养、科学烹调等也是很重要的。

误区  
二十七

## 饮食越清淡越长寿

很多人都认为吃素可以长寿,就长期不沾荤腥,但这样会造成某些营养素的缺乏,容易引起多种慢性病。人类所需蛋白质有两大类,一类是完全蛋白质,包括必需氨基酸在内的所有氨基酸,奶类、肉禽蛋和鱼虾的蛋白质都属此类;另一类是不完全蛋白质,所含氨基酸数量不足,且缺乏某种必需氨基酸,植物蛋白即属此类。所以,吃素不但不能长寿,还会造成营养缺乏,引起贫血、免疫力下降、骨折、浮肿等疾病。生活中,不少吃素的人常出现消瘦或虚胖,并伴有全身乏力、肢体疼痛、情绪低落等症状,到医院就诊,又查不出什么大的疾病,其实这是营养不良所致。

营养专家提醒,饮食应荤素搭配,不偏重于荤,也不偏向于素。样样都吃一点,这才是营养均衡的最佳方法。

误区  
二十八

## 经常吃汤泡饭

许多人吃饭时喜欢把米饭、馒头等放在汤中泡软吃,认为这样好消化、好吸收,其实不然,这样吃的结果正好相反。长期这样吃容易造成胃肠消化功能减退,导致胃病。这是因为吃进的食物首先要在口腔中经过咀嚼和初步消化,牙齿将食物嚼碎、磨细的同时,刺激了唾液腺不断分泌唾液,咀嚼的时间越长,分泌的唾液就越多,唾液与食物混

合,唾液中的淀粉酶能将食物的淀粉分解成麦芽糖,便于胃肠进一步消化吸收。如果吃汤泡软的饭,食物几乎不用咀嚼就会咽到胃里,口腔中的味觉神经没有受到刺激,唾液就分泌得很少,胃和胰脏产生的消化液还会被汤液冲淡,吃进胃里的食物不能得到充分消化吸收,时间长了就会导致胃病。

### 误区二十九 多食醋有益

醋是提味灭菌的最佳原料,用醋烹调食物可增进食欲、促进消化;用醋凉拌食物可起到杀灭病菌、预防胃肠道疾病的作用;适当食醋有一定的保健作用,可以活血散瘀、解毒杀虫、消肿软坚、治癣疗疮、驱虫止痛、帮助消化、清心怡神,对预防感冒、肠道传染病、产后血晕、阴部瘙痒、浮肿、肝炎、咽喉痛、风湿性腰腿疼痛、小儿麻疹等都有一定疗效;适当食醋还有良好的降血压效果。

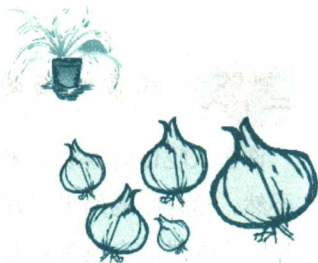


但是,过多食醋有害人体健康,因为醋中含有较多具有腐蚀作用的醋酸,过多食用醋酸会伤及脾胃,损害牙齿和骨骼。特别是空腹时喝醋,容易刺激分泌过多胃酸,伤害胃壁。胃肠功能障碍患者应少食醋,因为胃肠功能障碍患者胃壁过薄,如果胃酸分泌过多会伤害胃壁。胃溃疡、十二指肠溃疡患者食醋应限量,更不要尝试喝醋。醋食用过量,还会软化骨质,加重骨质疏松,容易导致骨折。

近年来许多地区兴起了喝醋风,有些人甚至以醋代酒,殊不知,少量食醋有益健康,大量喝醋却会改变胃液的pH值,损伤胃黏膜,容易引发急性胃炎或胃溃疡等,甚至会引起血液酸度升高,造成酸中毒。因此,醋可以常吃,但不宜多吃。

### 误区三十 多吃大蒜有好处

大蒜既能调味又可药用,是一种人们喜爱的常用调味品。经研究发现,大蒜有较高的医疗价值,它对于葡萄球菌、大肠杆菌、伤寒杆菌、霍乱弧菌和其他致病菌都有抑制和杀灭作用,还有良好的抗癌作用。所以,大蒜有“天然广谱抗生素”的美称。但是,大蒜虽好,食用也要适量,有实践证明,经常过量食用大蒜会使心脏病、高血压、糖





尿病、肥胖症等病情加重；会杀死寄生于肠内的有益菌群，破坏体内制造维生素B<sub>2</sub>和维生素B<sub>6</sub>的“原料”，妨碍人体对B族维生素的吸收；民间流传“蒜辣心”的说法，经常过量食用大蒜，还会使轻度胃炎或胃溃疡患者有腹痛或“烧心”感，甚至会损害人的肝脏和眼睛。因此，不要过量食用大蒜。

**误区  
三十一****米越白质量越高**

米的洁白程度和米外层的米糠去除程度有关，米糠去除程度越高，虽然米是白了，但营养损失亦越多。米糠中含有丰富的B族维生素和膳食纤维，米的胚芽含有维生素E和多不饱和脂肪酸。经常食用精白米的人容易导致维生素B<sub>1</sub>和维生素B<sub>2</sub>的缺乏，因此，米并非是越白越好。

**误区  
三十二****多吃辣椒有益健康**

辣椒性温辛热，含有辣椒素、辣红素、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素C和钙、磷、铁等营养素，具有很高的营养价值，可以为人体提供丰富的维生素和矿物质。辣椒还具有兴奋、发汗、驱寒、行血、散风、导滞、开胃和抗癌等功效。但是，辣椒虽好，如果过量食用却对身体不利。大量食用辣椒会使消化液分泌过多，容易引起胃肠黏膜充血或水肿、胃肠蠕动剧增、心跳加快、循环血量剧增，还会使热性病、溃疡病、胃肠炎、痔疮以及高血压病情加重，而且辣椒中的辣椒素可能引起肠癌。

**误区  
三十三****清淡饮料和食品对健康无害**

营养学家认为，清淡饮料和食品并非对健康无害。目前市场上标有“无糖”、“脱脂”、“无胆固醇”和“无卡路里”的清淡饮料和食品是指那些脂肪和卡路里含量比同类产品低25%的饮料和食品，而不表示完全不含脂肪和卡路里。市场上有的食用植物油标着“无胆固醇”，实际上含有大量饱和脂肪。有些“脱脂”和“无糖”食品为了保持味道和质地，往往掺入大量食品添加剂或代用品，这些物质更不利于身体健康。一些碳酸清淡饮料同普通饮料一样含有许多钾，钾会阻碍人体对钙的吸收，大量长期饮用这种饮料会导致骨质疏松。许多消费者对清淡食品缺乏全面了解，误以为多摄入清淡食品和饮料，可达到减肥、保健等作用。其实，大量长期食用此类食品不利于身体健康。科学控制饮食，加强体育锻炼，才是青春、健康、健美、长寿的秘诀。

误区  
三十四

饭后吃水果

不论是宴会的上菜程序,还是大多数人的生活习惯,均是饭后吃水果。营养专家认为,饭后吃水果实际上对健康不利,易导致体重超重。相反,饭前进食一定量的水果有很多好处。

●首先,水果中的许多营养成分均是水溶性的,有维生素C以及可降低血液中胆固醇水平的可溶性植物纤维果胶等。这些营养成分在空腹时的吸收率要远高于吃饱后的吸收率。

●其次,饭前吃水果有助于实现健康饮食“八分饱”。水果是低热量食物,其平均热量仅为同等重量面食的1/4,同等猪肉的1/10。如果先进食低热量的食物,就比较容易把握总的摄入量。

●第三,水果容易被氧化、腐败,先吃水果可缩短其在胃中的停留时间,降低其氧化腐败程度,可以减少对身体造成的不利影响。

营养学家建议,成年人最好在饭前吃水果(柿子等不宜在饭前吃的水果除外),而儿童正处于长身体时期,还有属于中医讲的“脾胃虚寒”体质的人,不宜饭前吃水果,可两顿饭之间加食一次水果,而不要在饭后立即吃水果。



误区  
三十五

用老母鸡滋补身体最好

人们总认为用老母鸡补身体最好,然而事实并非如此。多年的老母鸡含有过多的鸡油,其肌肉弹力纤维减少,结缔组织老化,鸡肉粗韧,久煮难烂,不易被胃肠消化吸收。而饲养一年的鸡,无论煮、炖皆宜,容易煮烂变酥,肉质鲜嫩可口,更适宜滋补身体。





**误区三十六 只在身体不适时才需要补充维生素**

有些人认为,维生素是一种药,只有患病后才需要补充。这种错误的看法是由于对维生素的功用认识不足所致。维生素用于治疗疾病时,可被看做是一种药,因为维生素缺乏病的治疗非它莫属。例如,坏血病需要用维生素C治疗,夜盲症需要维生素A治疗,癞皮病需要用烟酸治疗等。同时,维生素也是人体所必需的营养素,每天都需要摄入一定的维生素,否则人体代谢就会发生障碍,从而影响健康。从理论上讲,只要做到膳食均衡,就能保证人体所需要的维生素,无须额外补充。但在实际生活中,由于受食物供应、食品加工、烹调方法、饮食习惯等因素的影响,难以做到膳食均衡,或多或少地会导致某些维生素的缺乏。所以,在日常生活中,就需要补充少量的多种维生素。

**误区三十七 维生素吃得越多越好**

由于维生素是人体必不可少的营养素,具有重要的生理功能,因此,有些人认为维生素吃得越多越好,这种做法不但错误,而且非常危险!维生素可分水溶性和脂溶性两种,脂溶性维生素如维生素A、维生素D等摄入过多时,又不能通过尿液直接排出体外,易在体内大量蓄积,引起中毒。如长期大量口服维生素A,可发生骨骼脱钙、关节疼痛、皮肤干燥、食欲减退、肝脾肿大等中毒症状。长期大量口服维生素D,可导致高血钙症、厌食、恶心、呕吐、弥散性肌肉乏力、肌肉疼痛等。至于水溶性维生素,多吃后虽可以通过尿液排出,毒性较小,但大量服用仍会损伤人体器官。如大剂量服用维生素C,可能会刺激胃黏膜,导致出血。此外,长期过量服用维生素,可使机体对食物中维生素的吸收率降低,一旦停药,就会导致维生素缺乏的症状。因此,长期过量服用维生素不是科学的做法。正常人服用的剂量,应连同食物中的维生素在内,达到我国膳食标准规定的数量即可。

**误区三十八 孩子补充维生素会性早熟**

在经济条件比较好的家庭中,一些儿童会出现性早熟现象,如女孩乳房过早发育、男孩胡须丛生等。有些家长将这些情况归罪于服用维生素,其实这是错误的。目前,并未发现哪一种维生素可引起性早熟。对于性早熟的儿童,家长可查一查其他原因,如是服用了成人滋补品或大量摄入含激素的食品等。





误区  
三十九

维生素包治百病

维生素种类较多,功能各异,不仅对治疗维生素缺乏病有特效,而且对其他一些疾病也有辅助治疗作用。有些人却夸大了维生素的作用,不管生何种病,都把维生素当作万能药,这也是错误的。如果机体不缺乏维生素,无论患何种病,服用维生素都是一种浪费,甚至会加重病情。例如,胃溃疡患者大量服用维生素C,不仅治疗无效,而且还会加重对胃的刺激,影响正规治疗。



误区  
四十

维生素会导致胃肠道不适

个别人服用维生素后,会产生胃肠道不适感,于是不敢服用。其实,这可能与维生素的服用方法不当有关。除维生素C外,其他维生素一般不会引起胃肠道不适反应。因为维生素C的水溶液呈酸性,对胃黏膜有刺激作用,空腹服用时会引起胃部疼痛或不适,尤其是胃溃疡患者较为敏感,但若饭后服用或减少用量,就可以避免这种不适症状。

误区  
四十一

补充维生素C容易导致肾结石

维生素C是酶的辅因子,与胶原的合成、创伤的愈合、血管的脆性有关;维生素C还有抗氧化、促进铁吸收和提高免疫功能的作用;成人每日维生素C的推荐摄入量为100毫克,可耐受的最高摄入量为1000毫克。因此,只要每天维生素C的摄入量在1000毫克以内,是不会发生肾结石的。



误区  
四十二

吃巧克力会发胖

肥胖与遗传基因缺陷有关,也与进食过多和活动量不足有关,95%以上的肥胖是由于吃得过多和缺乏运动引起的。想要享受美味又不会长胖,当然要多锻炼身体。专家指出,运动前15分钟补充适量巧克力,有助于运动中的能量供给和运动后的恢复。



研究发现,巧克力中的多酚除本身含有抗氧化剂成分外,还可以延长体内其他抗氧化剂如维生素的作用时间,同时可以促进血管舒张,从而起到预防心血管病的作用。适量吃巧克力不仅不会长胖,而且有益健康。

误区  
四十三

## 巧克力可以治疗疾病

针对多吃巧克力可治疗癌症的说法,专家认为,巧克力中的茶碱可能会对某些疾病的治疗有一定效果,但这只是一项医学课题,至今还没有确切结论。已知不经过特殊处理的巧克力对癌症是没有疗效的。专家建议不要盲从这个尚未证实的说法,过量食用巧克力,还会产生诸多副作用。

在新国家食品标准中,合格巧克力的可可脂含量应在18%以上,食物脂肪的含量应在5%以下。在购买巧克力时,应注意外包装上可可脂、食物脂肪及其他成分的含量。

误区  
四十四

## 青年人习惯不吃早餐

有许多青年人习惯不吃早餐。实践证明,不吃早餐不仅会伤害肠胃,使人感到疲倦、胃部不适和头痛,还特别容易患上胆结石,同时又极易催人衰老。如果不吃早饭,空腹时间就会过长。如从头一天19点进晚餐,以4个小时胃全部排空计算,至次日12时进午餐,空腹持续时间长达13个小时。在这期间,仅靠肝脏释放的糖原分解来维持血糖浓度。由于体内各种脏器的生理活动,细胞的新陈代谢和工作时体力、脑力的消耗,身体一直处于入不敷出的亏损状态,长此以往将损害脏器功能,还可产生胆石症和过早衰老。

青年人早晨常常时间紧张,忙于上班,而顾不上吃早餐,不到午餐时间就会饿得不得了,中午就饱餐一顿,这样饥一顿饱一顿,是一种有害健康的生活习惯。因为上午饿得厉害,中午就吃得过多,使多余的热量转变成脂肪沉积起来。如果晚餐又很丰盛,油水较大,而且晚上人体血液中胰岛素含量升至高峰,就将多余的能量贮存起来,使人日益发胖。

通常上午工作任务重,劳动强度大,消耗能量比较多,但胃肠却处于饥饿状态,致使精力不足,体力不支,甚至还会发生低血糖性晕厥,容易导致意外事故的发生。

因为空腹过久,胆汁成分发生变化,胆酸含量减少,胆固醇的含量相对增高,这就



形成了高胆固醇胆汁。如果不进早餐，久而久之，胆汁中的胆固醇达到饱和，在胆囊里形成结晶沉积下来，就可发生胆结石。

调查表明，坚持吃早餐的老人，长寿的比例要比不吃早餐的老人高20%。他们在年过八九旬的老人们身上发现了一个共性：从青少年时代开始，他们每天都坚持吃一顿丰盛的早餐。

研究表明，不吃早餐的人，血中胆固醇比吃早餐的人要高33%左右。另一项研究显示，吃早餐的人比不吃早餐的人，心脏病发作的可能性要小。临床也证实，早上起床后2小时内，心脏病发作的机会比其他时间高1倍左右。这种情况可能与较长时间没有进餐有关。他们在研究血液黏稠度及血液凝结问题时发现，不吃早餐的人血液黏稠度增加，使流向心脏的血液量不足，因而容易引起心脏病发作。

误区  
四十五

空腹跑步

许多人在锻炼时习惯空腹跑步，其实空腹跑步会增加心脏和肝脏的负担，而且极易引发心律不齐，甚至有导致猝死的可能。

误区  
四十六

饭后马上松裤带

有些人吃饱饭后，感到腰带变紧，就马上松腰带，这样会使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷量增加，从而促使肠子蠕动加剧，易发生肠扭转，出现腹胀、腹痛、呕吐，还容易患胃下垂等病。



误区  
四十七

饭后马上睡觉

很多人习惯饭后立即上床睡觉。殊不知，饭后会使大脑的血液流向胃部，由于血压降低，大脑的供氧量也随之减少，造成饭后极度疲倦，易引起心口灼热及消化不良，还会导致发胖。如果身体已经出现供血不足的情况，饭后倒下便睡，这种静止不动的状态极易引发中风。

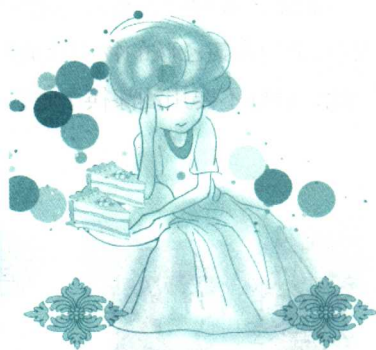


## 误区

四十八

## 习惯饱食

长期吃得过饱,容易引起记忆力下降,思维迟钝,注意力不集中,应激能力减弱。如果晚餐经常吃得过饱,因热量摄入太多,会使体内脂肪过剩,血脂增高,导致脑动脉粥样硬化。经常饱食还会引起一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质在大脑中数以万倍增长,这是一种促使动脉硬化的蛋白质。脑动脉硬化会导致大脑缺氧和缺乏营养,影响脑细胞的新陈代谢。经常饱食,还会诱发胆结石、胆囊炎、糖尿病等疾病,使人未老先衰,寿命缩短。



## 误区

四十九

## 习惯空腹吃糖

越来越多的证据表明,长期空腹吃糖,会影响身体对蛋白质的吸收。由于蛋白质是生命活动的基础,如果因长期空腹吃糖而影响身体对蛋白质的正常吸收,就会影响人体的各种正常机能,使机体变得虚弱,以致缩短寿命。

## 误区

五十

## 习惯吃太咸的食物

如果习惯吃太咸的食物,会导致钠在人体内滞留,容易引起或加重高血压和心脏病。

## 误区

五十一

## 习惯饿急了才吃

生活中许多人不按时就餐,而是饿急了才吃。其实,食物在胃内仅停留4~5小时,感到饥饿时胃早已排空,过度饥饿容易引起胃炎或消化性溃疡。饮食规律、营养均衡是养生保健必不可少的物质基础。



误区

五十二

用油漆筷子吃饭

油漆含多种对人有害的化学物质，其中的硝基成分被吸收后，会与含氯乙胺的物质合成具有强力致癌作用的亚硝胺。因此，最好不要用油漆筷子吃饭。



误区

五十三

炒菜时把油锅烧得过热

在炒菜时，很多人习惯把油锅烧得过热，认为这样炒出的菜味道香。其实油锅烧得过热，容易生成一种硬脂化合物，对人体健康极为有害。人若常吃热油锅炒出的菜，易患低酸性胃炎或胃溃疡，如不及时治疗，还可以诱发胃癌。

误区

五十四

长期食用植物油

经测定，花生、玉米油中易混杂强致癌物质黄曲霉素，棉籽油如未经处理，则可能含有能使人中毒的棉酚，菜油中的芥酸不利于高血压、心脏病患者的健康，故植物油不宜多吃常用。正确的用油比例，应是一份植物油搭配0.3份动物油。



误区

五十五

虾米直接食用

许多人在做菜时，习惯地将虾米直接放入菜锅或汤锅内煮汤喝。虾米或虾皮在加工过程中容易染上一些致癌物，如果直接煮汤喝，就不利于人体健康。专家建议，可将虾米煮数分钟后再换水煮汤，或在汤中加1~2片维生素C，就能阻断致癌物在体内合成。





### 误区 五十六 过多食用豆制品

豆制品营养丰富，很多人经常食用。实验证明，如果过量摄入黄豆蛋白质，可抑制正常铁吸收量的90%，从而出现缺铁性贫血，表现不同程度的头晕、倦怠等贫血症状。此外，豆制品含有丰富的蛋氨酸，大量摄入豆制品，蛋氨酸在酶作用下转变为同型半胱氨酸，从而损伤动脉血管的内壁细胞，促使血管硬化。因此，豆制品不宜过多食用。

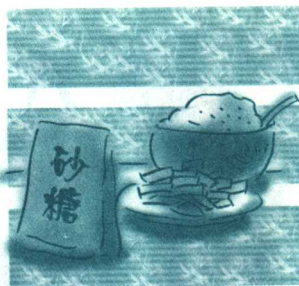


### 误区 五十七 做菜时多加作料调味

许多人在做菜时习惯多放作料调味，以满足口福。其实有些作料如胡椒、桂皮、丁香、小茴香、生姜等，有一定的诱变性和毒性，多吃会导致人体细胞畸变，引发癌症，还会产生口干、咽喉痛、精神不振、失眠等副作用，甚至诱发高血压、胃肠炎等多种病变。

### 误区 五十八 用砂糖拌凉菜

在夏天用砂糖拌凉菜，是人们常用的方法。殊不知，有种喜甜的粉螨虫常寄生在砂糖、绵白糖等甜食里。如果被污染的糖未经加热处理，螨虫就会随食物进入人体并寄生在胃肠道，螨虫释放的毒素会刺激肠壁发生痉挛而出现腹痛。所以，用砂糖拌凉菜对人体有害。



### 误区 五十九 边炒菜边放盐

边炒菜边放盐的烹饪方法是错误的，应根据不同的菜肴决定放盐的时机。

烹制将毕时放盐的菜肴：烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时，在

旺火、锅热时将菜下锅，并以菜下锅就有“啪”的响声为好，全部煸炒透时适量放盐，炒出来的菜肴嫩而不老，营养成分损失较少。

●烹调前先放盐的菜肴：蒸制肉块时，因物体厚大，且蒸的过程中不能再放调味品，故蒸前要将各种调味品一次放足。烧整条鱼、炸鱼块时，在烹制前先用适量的盐将其腌渍，有助于咸味渗入肉内。烹制鱼圆、肉圆等，先在肉茸中放入适量的盐和淀粉，搅拌均匀后再吃水，能使其吃足水分，烹制出的鱼圆、肉圆就会又鲜又嫩。有些爆、炒、炸的菜肴，挂糊上浆之前先在原料中加盐拌匀上劲，可使糊浆与原料粘合紧密，不致产生脱袍现象。

●食前才放盐的菜肴：凉拌菜如凉拌茼蒿、黄瓜等，如果放盐过多，会使其汁液外溢，失去脆感，如能在食前片刻放盐，略加腌制沥干水分，放入调味品，食之更脆爽可口。

●在刚烹制时就放盐的菜肴：做红烧肉、红烧鱼块时，肉经煸、鱼经煎后，即应放入盐及其他调味品，然后旺火烧开，小火煨炖。

●烹烂后放盐的菜肴：肉汤、骨头汤、腿爪汤、鸡汤、鸭汤等荤汤在熟烂后放盐调味，可使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。炖豆腐时也应熟后放盐，与荤汤同理。



误区  
六十

有异味的食物煮一煮再吃

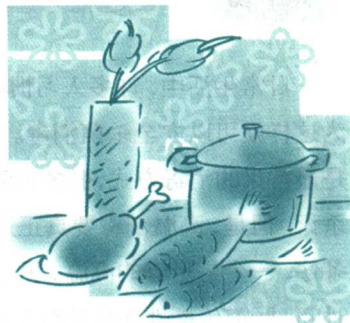
食物一旦变质，就会滋生很多细菌，而且有的细菌能耐高温，如能破坏人体中枢神经的肉毒杆菌，其菌芽孢在100℃的沸水中仍能生存5个多小时。有的细菌虽然被杀死了，但它在食物中繁殖时所产生的毒素或死菌本身的毒素并不能完全消失。所以，变坏了的食物即使经过蒸煮，食后也会使人中毒，一定不要再去吃。



误区  
六十一

## 咸肉腌鱼不用消毒

实际上,有一种使人肠胃发炎的沙门氏菌,能够在含盐量高达10%~15%的肉类中生存好几个月,只有用沸水煮30分钟才能将其全部杀死。因此,食用腌制食品时,也需要严格消毒。

误区  
六十二

## 冰冻的食物没有细菌

有的细菌专门在低温下生活、繁殖,如使人发生严重腹泻、失水的嗜盐菌,能在-20℃的蛋白质内生存11周之久。所以,在食用冰冻食物时,也不能大意。

误区  
六十三

## 食物经过煮沸就可以杀菌

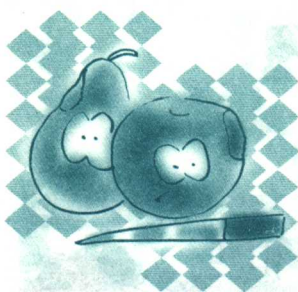
食物经过煮沸就可以杀菌的说法只对了一半。食物中毒可分为生物型和化学型两大类。生物型中毒主要是指细菌、病毒、微生物等污染食物,例如腐败食物中的霉菌。这一类食物可用高温蒸煮进行消毒,即使留有少量毒素也不会造成严重危害。但化学型中毒,不是高温处理所能避免的,有时煮沸反而会使毒素浓度增高。比如,烂白菜中含有有毒的亚硝酸盐,人吃了就会引起中毒。此外,发芽和未成熟土豆中的龙葵碱、油料中的黄曲霉毒素等,均不能通过高温除去毒性。



误区  
六十四

用开水烫碗就能消毒

日常生活中,许多人习惯在饭前用开水烫碗,以为这样就可以安全杀菌消毒。对餐具来说,高温煮沸是最常见的消毒方式,很多病菌都能通过高温消毒来杀灭。但是,高温消毒要真正达到效果必须具备两个条件,一个是足够的高温,另一个是高温持续足够的时间。肠道传播性疾病的微生物种类很多,常引起急性腹泻的细菌有致病性大肠杆菌、沙门氏菌、志贺氏菌、霍乱弧菌、蜡样芽孢杆菌等。这些细菌多数要经 $100^{\circ}\text{C}$ 高温作用1~3分钟或 $80^{\circ}\text{C}$ 加热10分钟才能死亡,如果加热温度为 $56^{\circ}\text{C}$ ,加热30分钟后,这些细菌仍可存活。另外,某些细菌对高热有更强的抵抗力,如炭疽芽孢、蜡样芽孢等。所以,吃饭前用开水烫碗,因作用温度和作用时间不足,只能杀死极少数微生物,并不能保证杀死大多数致病性微生物。要达到消毒效果,煮沸、蒸汽或使用红外线消毒碗柜等都是可选的方法。如果采用煮沸,一定要多煮一会儿,才能达到真正消毒的目的。



误区  
六十五

水果去掉烂的部分还可以吃

水果烂了,有人剥掉烂的部分还要吃。微生物学家认为,一个水果如果烂了,不烂的部分已通过果汁也传入了细菌的代谢物,甚至还有微生物开始繁殖,其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。

误区  
六十六

用白纸包食物

很多人习惯用白纸包食物,认为白纸比较卫生,其实不然。白纸在生产过程中,使用了漂白剂和具有腐蚀作用的化工原料,纸浆虽经过冲洗过滤,仍含化学成分。





## 二、食物搭配误区

### 误区一

#### 牛肝与富含维生素C的食物同食

维生素C是一种己糖衍生物，具有较强的还原性，很容易被氧化剂氧化，而失去生理活性，特别是在微量重金属离子存在时，极易被氧化分解。而牛肝中含有的铁、铜离子较为丰富，极容易使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸，而失去原来的抗坏血酸功能。所以，牛肝不宜与富含维生素C的果蔬同食。

### 误区二

#### 羊肉与豆酱同食

羊肉大热动火；豆酱为豆类熟后发酵加盐水而制成，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及多种微量元素，性味咸寒，有解除热度的作用。二者食物药性相反，故不宜配膳同食。有民间俗语道：“猪不吃姜，羊不吃酱”（吃即为配食之意），这是有一定道理的。

### 误区三

#### 羊肉与乳酪同食

乳酪是用原料经发酵或加酶使其凝固并除去乳清制作而成的食品。乳酪容易消化，且有较高的营养价值，有很多种类，其成分因种类不同而有差异，其中主要成分是蛋白质、脂肪、乳糖和丰富的维生素，还有少量的无机盐。乳酪味甘酸性寒，而羊肉则火热，而且乳酪中含有酶，遇到羊肉可能有不良反应。所以，羊肉与乳酪不宜混合同食。



误区  
四

猪肝与番茄、辣椒同食

将猪肝炒食做菜或做汤时，都不宜搭配番茄、辣椒。因为番茄、辣椒中含有大量的维生素C，维生素C在受热或受光时容易被破坏，在酸性溶液中较为稳定，在中性及碱性溶液中极不稳定，特别在有微量金属离子如铜、铁离子存在时，更易被氧化分解，即使是微量的铜离子，也能使维生素C氧化加速。猪肝中含有丰富的铜、铁元素，能使维生素C氧化为脱氢抗坏血酸，使其失去原来的抗坏血酸功能。所以，猪肝不宜与番茄、辣椒配膳同食。

误区  
五

狗肉与茶同食

狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中则含有较多的鞣酸。如食用狗肉后立即饮茶，就会使茶叶中的鞣酸和狗肉中的蛋白质结合成为鞣酸蛋白，这种物质有收敛作用，能减弱胃肠蠕动，容易引起便秘，代谢产生的有毒物质和致癌物滞留肠内被动吸收，从而不利于人体健康。所以，吃狗肉后应忌立即喝茶。

误区  
六

牛奶与菜花同食

牛奶中含有丰富的钙质，而菜花中所含的化学成分会影响钙的消化吸收。所以，食用菜花时不宜接着喝牛奶。

误区  
七

牛奶与韭菜同食

牛奶中含有丰富的钙质，钙是构成骨骼和牙齿的主要成分，而韭菜中含有草酸，牛奶与草酸混合食用之后，就会影响到钙的吸收。所以，食用韭菜时不宜接着喝牛奶。

误区  
八

胡萝卜与白酒同食

胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，与酒精一起进入人体，就会在肝脏中产生毒素，使肝脏受到破坏，引起肝病。因此，饮白酒时不宜吃胡萝卜。

误区  
九

西红柿与咸鱼配膳食用

咸鱼不宜与西红柿搭配使用，由于咸鱼制品中的硝酸盐在乳酸菌作用下还原成亚硝



酸盐,再加上西红柿等所含的胺类物质混合在一起可产生强致癌物,容易引起胃、肠、肝等消化器官癌变。

## 误区十

## 炒胡萝卜加醋食用

胡萝卜含有大量胡萝卜素,胡萝卜素经人体消化后,可转化为维生素A。维生素A可以维护眼睛和皮肤的健康,皮肤粗糙和患有夜盲症的人应多摄入胡萝卜素。但是,如果炒胡萝卜时加醋调味食用,胡萝卜素就会被破坏殆尽。所以,在炒胡萝卜时不宜加醋。

## 误区十一

## 胡萝卜与白萝卜配膳食用

胡萝卜与白萝卜配在一起同烧成菜,菜肴看起来色泽美观,其实这种配菜的方法是不科学的。虽然都是萝卜,都是营养丰富的食物,但是,各自的营养成分并不一样。白萝卜含有丰富的钙质、磷、钾、铁和维生素A、维生素B等,尤其是维生素C的含量很高,使它的抗氧化及抑制细胞老化效果明显。此外,白萝卜还含有较多的消化酵素淀粉,能防止胃酸过多,对促进消化机能作用很大,适宜胃炎患者食用。胡萝卜除了含有钙、磷、钾、铁等无机盐外,主要含有丰富的胡萝卜素。胡萝卜素可被小肠壁转化为维生素A,对于用眼过度和经常熬夜的人来说,能起到缓解疲劳的作用。

如果把胡萝卜和白萝卜配在一起同食,不仅会影响营养价值,而且还会发生相克。因为胡萝卜中含有一种叫解酵素的物质,它会破坏白萝卜中丰富的维生素C,使两种萝卜的营养价值都大为降低。另外胡萝卜虽然被称为“维生素A的宝库”,但维生素A是脂溶性物质,只有和食用油或肉类一起烹调,才能充分被人体吸收。因此,两种萝卜不宜同煮同烧。

## 误区十二

## 菠菜和豆腐配膳食用

菠菜豆腐汤是民间传统的家常汤菜,以其清淡爽口而深得人们喜爱。然而现代医学研究表明,菠菜和豆腐不应同时吃。豆腐中含有丰富的优质植物蛋白质、脂肪、钙等营养素;菠菜中含有叶绿素、铁,还含有大量的草酸。如果两者同烧成菜同食,菠菜中的草酸就会和豆腐中的钙发生化学反应,生成不溶性的草酸钙,而草酸钙不容易被人体吸收,容易形成结石。这样就降低了豆腐的营养成分和营养价值。所以,不宜用菠菜炖豆腐。为了保持各自的营养成分,菠菜和豆腐宜分做分餐为好。

误区  
十三

黄瓜与西红柿配膳同食

西红柿中含有较多的维生素C，每100克西红柿含维生素C为20~33毫克；而黄瓜中却含有维生素C分解酶，黄瓜生吃此酶不失活性。如果与西红柿同食，西红柿中的维生素C就会被分解酶分解破坏，就会降低维生素C的利用率。

此外，还有白菜、油菜、小白菜、芥菜、芥菜、雪里红、茄子、青蒜、苋菜、山楂以及红果等都富含维生素C，生吃黄瓜再同食富含维生素C的任何一种食物，维生素C就会被黄瓜的维生素C分解酶分解破坏，故黄瓜不宜和这些富含维生素C的食物配炒或同食。

误区  
十四

吃海鲜同时吃酸性水果

海鲜中的鱼、虾、贝、蟹、藻类均含有丰富的蛋白质和钙等营养物质；酸性水果中含有鞣酸质。如果鱼、虾、贝、蟹、藻类中的蛋白质和钙等物质与水果中的含鞣酸质相遇，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且易使海鲜中的钙质与水果中的鞣酸质结合，形成一种不易消化的物质，这种物质可刺激胃肠黏膜，使人出现腹痛、恶心、呕吐等症状。所以，吃海鲜时不宜吃酸性水果。

误区  
十五

柑橘与萝卜同食

萝卜味辛甘性平，含有较多的酶类；柑橘味甘酸性温，含有大量的植物色素。萝卜进食后会生成一种硫氰酸盐，此盐在代谢中会产生一种抗甲状腺物，叫硫氰酸，它会阻止甲状腺摄取碘，抑制甲状腺素的形成。这时如果进食带有植物色素的柑橘，柑橘中的类黄酮物质在胃肠道内被细菌分解，会转化为羟苯甲酸及阿魏酸，它们可以加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

误区  
十六

柑橘与螃蟹同食

螃蟹味咸甘性寒冷；柑橘的食物药性虽有偏温偏寒之别，但有聚温生痰的特性。若与螃蟹同食，必然会导致痰凝而气滞。特别是气管炎患者，更应忌螃蟹与柑橘同食。



误区  
十七

## 乳酸饮料与火腿同食

为了保存香肠、火腿、培根、腊肉等加工肉制品,生产厂家在其制造过程中会添加硝酸盐来防止食物腐败及肉毒杆菌生长。当硝酸盐遇到有机酸(乳酸、柠檬酸、酒石酸、苹果酸等)时,会转变为一种致癌物质——亚硝胺。在动物实验中,亚硝胺有强烈的肝毒性,会引起肝炎、肝硬化,还会引起口腔癌、食道癌、鼻咽癌、气管癌、肺癌、肝癌及胰腺癌等。乳酸饮料含有机酸,经常与香肠、火腿等加工肉制品一起混合食用容易致癌。因此,不要常食用这类加工肉制品,更要避免和含有机酸的食物如乳酸饮料等一起吃,以免增加致癌风险。

误区  
十八

## 果汁与牛奶同饮

果汁属于酸性饮料,而牛奶中含有丰富的蛋白质,蛋白质遇到酸性物质就会凝结成块,产生沉淀物,不容易被人体吸收,从而降低了各自的营养价值。果汁与牛奶最好单独饮用,不宜搭配饮用。

误区  
十九

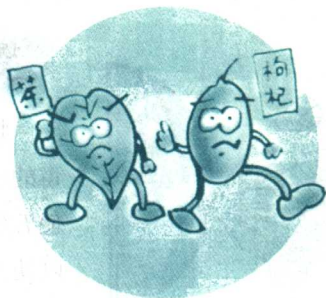
## 巧克力饮品与牛奶同饮

牛奶中含丰富的蛋白质和钙,巧克力饮品中含有草酸,若二者混在一起同饮,牛奶中的钙会与巧克力饮品中的草酸发生反应,生成不溶于水的草酸钙。这样一来,牛奶和巧克力饮品中的营养物质不但得不到吸收利用,还可能使人出现腹泻、头发干枯等症状,影响身体健康。

误区  
二十

## 绿茶与枸杞同饮

绿茶和枸杞对人体都很有益处,有不少人干脆就把它俩放在一起冲泡饮用,这是不科学的。绿茶中富含的鞣酸具有收敛吸附的作用,会吸附枸杞中的微量元素,生成人体难以吸收的物质。另外,绿茶性味苦寒,消暑解热,生津止渴,开胃醒神;枸杞性平、味甘,具有补肾益精、滋阴补血、养肝明目、润肺止咳的功效,可以改善体质,有利安眠。可见二者功效有相反的作用,故绿茶和枸杞不宜同饮。



误区  
二十一

羊肉与竹笋配膳同食

羊肉性热味甘，是适宜冬季进补及补阳的佳品。中医学认为，它能助元阳，补精血，疗肺虚，益劳损，是一种滋补强壮食品。而竹笋味甘微寒，无毒，入胃、大肠，能够利膈下气，健胃消食，化热，消热痰，爽胃，利水解酒，消解油腻。由此可见，二者性味功能相反，不宜配膳同食，若同食容易引起中毒。

误区  
二十二

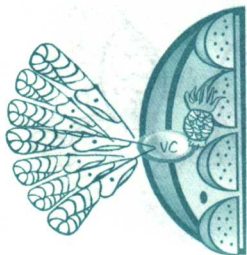
猪肉与豆类食物配膳同食

从现代营养学观点来看，豆类与猪肉不宜搭配，是因为豆中植酸含量很高，60%~80%的磷是以植酸形式存在的，它会与猪肉中的蛋白质和矿物质元素形成复合物，从而影响人体对这些营养成分的吸收；豆类含有的多酚能与蛋白质起作用，影响蛋白质的可溶性，降低其利用率。多酚不仅影响豆类本身的蛋白质利用，在与肉类搭配时也影响肉类蛋白质的消化吸收；豆类纤维素中的醛糖酸残基可与瘦肉类、鱼类等荤食中的矿物质如钙、铁、锌等形成不容易吸收的物质，从而干扰和降低人体对这些元素的吸收。故猪肉与豆类不宜搭配，猪蹄炖黄豆的搭配从现代营养学角度来说是不科学的。

误区  
二十三

豆腐与葱同吃

小葱拌豆腐、大葱炒豆腐都是很多家庭常吃的一些菜，其实这是不科学的搭配。豆腐营养丰富，但是，吃豆腐也要讲究科学，否则会影响人体对营养素的吸收，影响健康。豆腐含有丰富的蛋白质、钙等营养成分，而葱中含有大量草酸，当豆腐与葱同食时，豆腐中的钙与葱中的草酸结合形成白色沉淀物草酸钙，使豆腐中的钙质遭到破坏。草酸钙在人体中难以吸收，如果长期食用小葱拌豆腐、大葱炒豆腐，就会造成人体钙质的缺乏，易发生缺钙和出现小腿抽筋、软骨症、骨折等症。在烧豆腐时用葱花调味同样不利。



误区  
二十四

虾仁与富含维生素C的食物搭配食用

虾仁中含有浓度极高的五价砷化合物，五价砷化合物是无毒的。维生素C是烯醇式结构物质，五价砷遇维生素C，就会使五价砷还原成三价砷，三价砷即为剧毒的砒霜，砒霜中毒可以使人致死。所以，食用虾仁时不宜吃富含维生素C的食物，也不宜服用维生素C药品。



**误区二十五 螃蟹与柿子同食**

螃蟹中含有大量的蛋白质，其性寒冷；柿子含有鞣酸。如果二者同时食用，螃蟹中的蛋白质与柿子中的鞣酸相遇，就会发生化学反应而生成沉淀物，形成凝固块，难以消化及吸收，容易引起呕吐、腹痛、腹泻等症状。所以，吃螃蟹后不宜再吃柿子。

**误区二十六 竹笋与羊肝搭配食用**

羊肝味甘苦而性寒，含有丰富的维生素A，对因维生素A缺乏而引起的夜盲症有治疗作用，中医认为羊肝能补肝明目；而竹笋味甘性微寒，在其食物药性功能、性味来说，竹笋与羊肝并无抵触之处。但是，竹笋中含有一些活性物质，在与羊肝同炒同食时，就会产生不利于人体的物质，还会使维生素A遭到破坏。竹笋与羊肝偶尔相配少食可能并无妨碍，但如果多食常食，就必然会产生不良后果。

**误区二十七 芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹搭配食用**

蚬、蛤、毛蚶、蟹等体内皆含有维生素B<sub>1</sub>分解酶，此分解酶在加热后就会失效。有很多人在食用海鲜时总是用开水烫一烫即和芹菜搭配食用，而蛤贝体内的维生素B<sub>1</sub>分解酶并未失活，若与芹菜搭配同吃，可将蛤贝体内的维生素B<sub>1</sub>全部破坏，以致破坏原有的营养成分。

**误区二十八 鸭蛋与鳖肉同食**

鸭蛋味甘性微寒，鳖肉也是寒性食物，二者皆属凉性，不宜同食，特别是对体质虚寒的人来说，更应忌二者同食。

**误区二十九 炒鸡蛋时放入味精**

鸡蛋与味精都含有谷氨酸。在炒鸡蛋时如放入味精，不但浪费了味精，而且还破坏了鸡蛋的天然鲜味，所以，在炒鸡蛋或做其他鸡蛋食品时，不宜加入味精。

误区  
三十

茄子与螃蟹同食

茄子味性甘寒滑利，螃蟹肉性味咸寒，二者同属寒性，若同时食用，则会有损胃肠，甚至导致腹痛、腹泻。特别是脾胃虚弱者，更不宜同食茄子与螃蟹。

误区  
三十一

韭菜与白酒同食

韭菜性属辛温，能壮阳活血。白酒甘辛微苦，性大热，有刺激性，能扩张血管，使血流加快，不会引起胃炎和胃肠道溃疡。若饮白酒且食韭菜，就像火上加油，久食动血，对患有出血性疾病者更为不利。

误区  
三十二

葡萄、石榴与海鲜同食

葡萄、石榴中含有较多的草酸，这些草酸会分解、破坏蛋白质，还会使蛋白质发生沉淀，凝固成不易消化的物质。海鲜中含有丰富的蛋白质和钙，如果同食海鲜与葡萄、石榴，海鲜中的钙会与水果中的草酸结合成一种不溶性的复合物，这种复合物不仅会刺激胃肠黏膜，损害黏膜上皮细胞，影响人体的消化吸收功能，还可能沉积在泌尿道，形成草酸钙结石。

误区  
三十三

柿子与马铃薯同食

马铃薯营养丰富，深受人们欢迎。其蛋白质中赖氨酸的含量很高，并且有效成分较多，矿物质的含量比谷类粮食要高1~2倍，含糖量可高达7%~8%，还含有柠檬酸、苹果酸等有机酸，维生素C含量也很高，每100克马铃薯中含维生素C高达20~40毫克。但是，马铃薯不能与柿子同吃。吃了马铃薯以后，会在人体的胃肠中产生大量盐酸（HCl），如果接着吃柿子，柿子在较强的酸性环境中会产生沉淀物，这些沉淀物又会堆积在一起，形成不溶于水的结块。这种难以消化、不溶于水的结块若排泄不掉，则会在胃里形成结石，即胃结石，从而导致食欲不佳，消化不良，使人体消瘦、乏力，久而久之，可引发其他病症，影响身体健康。



## 误区

三十四

## 柿子与海带、紫菜同食

柿子中含有大量的鞣酸，海带和紫菜都含有丰富的钙离子。如果柿子与海带及紫菜同食，海带及紫菜中的钙离子与柿子中的鞣酸结合，则会生成不溶性的复合物，影响某些营养成分的消化吸收，容易导致胃肠道不适。所以，柿子与海带及紫菜不宜一起食用。

### 三、鸡蛋食用误区

#### 误区一

#### 常吃鸡蛋会导致胆固醇偏高

很多人认为吃鸡蛋会导致胆固醇偏高,其实这是错误的。因为蛋黄中富含卵磷脂,卵磷脂是一种强有力的乳化剂,能使胆固醇和脂肪颗粒变得细腻,顺利通过血管壁而被细胞充分利用,从而减少血液中的胆固醇。蛋黄中的卵磷脂经消化后可释放胆碱,胆碱进入血液进而合成乙酰胆碱,乙酰胆碱是神经递质的主要物质,可提高脑功能,增强记忆力。



#### 误区二

#### 臭鸡蛋照样可以吃

在日常生活中,有些人特别喜欢吃臭鸡蛋。鸡蛋变臭是因为放置时间久或有裂缝,随着蛋清中的杀菌素逐渐减少,通过蛋壳的气孔或裂缝侵入的细菌大量繁殖,产生甲烷、氨、氨、二氧化碳等物质,从而发出恶臭。臭鸡蛋经过烹调后,其中的胺类、亚硝酸盐、细菌毒素等依然存在,食用后容易引起中毒,出现恶心、呕吐等症状,如果吃多了还容易诱发癌症。

#### 误区三

#### 毛蛋营养价值高

毛蛋即死胎蛋,有的地方也称为望蛋。这种蛋所含的营养成分(如蛋白质、脂肪、糖类等)在胚胎孵化过程中已经被利用掉了,因此其营养价值并不高。经测定,此类蛋中含有许多大肠杆菌、葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等,所以吃这种鸡蛋不仅获取不到足够的营养,还容易引起食物中毒,引发痢疾、伤寒、肝炎等疾病。





误区  
四

## 煎煮鸡蛋越老越好

有些人不喜欢生鸡蛋的腥味，总是把鸡蛋煎煮得很老。殊不知鸡蛋煮的时间过长，蛋黄中的亚铁离子与蛋白质中的硫离子化合生成硫化亚铁，很难被人体吸收。营养专家认为，鸡蛋以沸水煮5~7分钟为宜。煎鸡蛋时，如果将鸡蛋煎得过老，边缘就会被烤焦，鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸，这种氨基酸在高温下会形成有毒的化学物质，如果让人体吸收，会对健康不利。

误区  
五

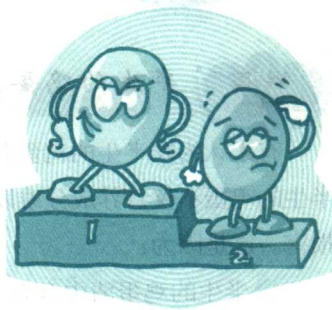
## 功能鸡蛋比普通鸡蛋好

随着食品加工技术的发展，富含锌、碘、钙的各种功能鸡蛋纷纷问世。其实，并非所有人都适合食用功能鸡蛋，因为每个人的营养状况不同，消费者在选择功能鸡蛋时应针对自身的营养状况，缺哪种营养就选择哪种功能鸡蛋。

误区  
六

## 营养鸡蛋比普通鸡蛋好

所谓的营养鸡蛋，就是在鸡饲料中添加了碘、锌、铁等微量元素，鸡吃了两个月左右生出来的蛋。营养鸡蛋只适合小部分人群，是不可以随意乱吃的。如富铁蛋，比较适合缺铁性贫血的人食用；高碘蛋比较适合缺碘的人食用。人体最容易缺少钙、铁和碘这三种微量元素，可以通过均衡的膳食来满足需要。如果摄入过多微量元素，反而对人体有害。

误区  
七

## 红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养

许多人只买红壳鸡蛋，认为红壳鸡蛋的营养价值高，其实并非如此。蛋壳的颜色主要是由一种叫卵蛋啉的物质决定的，而这种物质并无多少营养价值。分析表明，鸡蛋营养价值高低关键取决于饲料的营养结构与鸡的摄食情况，与蛋壳的颜色无多大关系。



误区八

用豆浆冲鸡蛋

有人认为,用豆浆冲鸡蛋营养会更丰富,这是不对的。因为豆浆中含有胰蛋白酶,它能抑制人体蛋白酶的活性,影响蛋白质在人体内的消化和吸收。鸡蛋清中含有黏液性蛋白,如果用豆浆冲鸡蛋,就会使鸡蛋中的黏液性蛋白和豆浆中的胰蛋白酶结合,形成一种不易被人体吸收的胰蛋白酶抑制物质,破坏了胰蛋白酶的活性,降低了人体对蛋白质的吸收率。因此,鸡蛋不宜用豆浆冲。



误区九

用茶叶煮鸡蛋



日常生活中,很多人喜欢吃茶鸡蛋,其实这是不科学的。因为茶叶中含有单宁酸、鞣酸、皂甙等物质,如果用茶叶煮鸡蛋,茶叶中的单宁酸、鞣酸、皂甙会与鸡蛋中的蛋白质、钙、铁等营养成分发生作用,从而生成不容易消化的沉淀物,破坏了鸡蛋的营养成分,影响人体对蛋白质的吸收和利用。用茶叶煮鸡蛋的时间越长,营养成分损失就越大。因此,不宜用茶叶与鸡蛋同煮食用,改用卤法煮卤汁蛋更好些。

误区十

半生的鸡蛋更有营养

有人认为吃半生的鸡蛋营养更丰富,这是错误的。吃半生的鸡蛋不仅营养成分难以吸收,而且还会使健康受到损害。这是因为:

● 半生的鸡蛋清中含有一种对人体有害的碱性蛋白质——抗生物素蛋白。这种抗生物素蛋白阻止人体对生物素的吸收,如果摄入过多,就可能患生物素缺乏症。在鸡蛋加工成熟过程中,这种抗生物素蛋白即被破坏。

● 食用半生鸡蛋后,大量未经消化的蛋白质进入消化道,容易腐败变质,会产生较多的有毒物质,给肝脏增加负担。

● 生鸡蛋难免有病原体侵入,人吃了半生的鸡蛋,容易发生肠胃炎。

所以,鸡蛋宜煮熟或炒熟吃,这样鸡蛋中的营养才容易被吸收。





误区  
十一

## 生鸡蛋更有营养



有些人喜欢吃生鸡蛋，认为生鸡蛋更有营养，这是错误的。吃生鸡蛋容易引起细菌感染，而且生鸡蛋中的蛋白质不易被人体消化吸收，绝大部分只在消化道通过一下，便排出体外。生鸡蛋里含有抗生物素蛋白，影响食物中生物素的吸收，容易使人出现食欲不振、全身无力、肌肉疼痛等生物素缺乏症的症状。

误区  
十二

## 鸡蛋与兔肉同炒共食

鸡蛋味甘性平微寒，兔肉味甘性寒酸冷。《本草纲目》中说：“鸡蛋同兔肉食成泄痢。”两者都含有一些生物活性物质，若同炒共食，则会发生化学反应，易产生刺激胃肠道的物质，从而引起腹泻。因此，鸡蛋与兔肉不宜共食。

误区  
十三

## 鸡蛋与蟹肉同食

鸡蛋与蟹肉不宜同食，特别是体质虚寒者、孕妇以及产妇便秘者，应忌鸡蛋与蟹肉同食。

误区  
十四

## 鸡蛋与白糖同煮食用

很多地区有吃糖水荷包蛋的习惯。其实鸡蛋和白糖同煮，鸡蛋内的氨基酸与白糖之间会发生化学反应，生成一种叫糖基赖氨酸的结合物，会破坏鸡蛋中氨基酸的成分，会对健康产生不良影响。如不慎食用引起中毒，必须用黄连 15 克用水煎服才可解毒。



鸡蛋的误区

误区  
十五

散黄蛋炒着吃



有些人出于节省的目的,将散黄蛋炒着吃,这种做法不妥。鸡蛋因振荡而使蛋黄膜破裂,造成机械性散黄;或存放时间过长,被细菌或霉菌经蛋壳气孔侵入蛋体内,而破坏了蛋白质结构,从而造成散黄,蛋液变稀混浊。若散黄不严重,无异味,经煎煮等高温处理后仍可食用。一旦细菌在散黄蛋内繁殖,蛋白质变性,有臭味,就不能吃了。

误区  
十六

鸡蛋不洗就开始烹制

做饭时,不少人不洗鸡蛋就往锅里或碗里打,这种做法是不正确的。鸡蛋的外壳沾染有大量细菌,如果不洗就打蛋做菜,细菌就会随蛋液一起进入菜中。因此,在烹制鸡蛋前,一定要先用自来水反复冲洗一下外壳。

误区  
十七

每天多吃鸡蛋有营养

鸡蛋是高蛋白食品,如果食用过多,可导致代谢产物增多,同时也增加肾脏的负担。一般来说,孩子和老人每天1个,青少年及成人每天两个比较适宜。

误区  
十八

吃鸡蛋只吃蛋黄

正确的吃法应该是吃整个鸡蛋,蛋白中的蛋白质含量较高,其他营养成分则是蛋黄中含量高。



误区  
十九

鸡蛋小就是柴鸡蛋

柴鸡蛋较小,但是小鸡蛋并非全是柴鸡蛋,现代科技的发展使人们可以根据需要培育产蛋大小不同的鸡品种。不同品种品系的鸡产的蛋大小也不同,鸡的不同生理阶段也会影响蛋的大小,鸡的营养状况和饲料管理也会影响蛋的大小。



误区  
二十

## 蛋黄颜色深就是柴鸡蛋

很多人喜欢买柴鸡蛋,认为蛋黄是金黄色或红棕色的鸡蛋就是柴鸡蛋,其实这种判断标准并不科学。在过去,鸡蛋的蛋黄在冬天是浅黄色,到了夏天则变成金黄色,但现在季节对于蛋黄的颜色不大起作用了。为了使蛋鸡多产蛋,通过饲料喂养,普通鸡蛋的蛋黄大多为浅黄色。为了使鸡蛋蛋黄颜色变深,有些人就向饲料中添加色素。因此,蛋黄颜色不能用于判断是否是柴鸡蛋。在选购鸡蛋时,不要对蛋黄、蛋壳颜色考虑太多,而应对蛋壳颜色是否均匀(平时所说的颜色很正)、蛋壳是否光滑、蛋的形状不能过长或者过圆等指标加以注意。如果蛋壳颜色不均匀或蛋壳比较粗糙,就可能是不健康的鸡下的蛋。

误区  
二十一

## 存放鸡蛋时用水洗

鸡蛋自身有很强的保鲜能力,外壳有一层很薄的角保护层,用来防止细菌的侵入。如果存放鸡蛋时用水洗,就会破坏鸡蛋外层的保护膜,蛋壳上的小气孔暴露出来,细菌很容易侵入蛋内,使蛋液腐败变质,缩短了鸡蛋的保鲜存放时间。

误区  
二十二

## 把鸡蛋存放在潮湿处

鲜鸡蛋一旦遭到潮湿侵袭,鸡蛋壳外膜就会因受潮而溶解,从而失去了对蛋液的保护作用,会使蛋液很快腐蚀变质。

误区  
二十三

## 存放鸡蛋时未防蚊蝇

存放鸡蛋时,如果没有采取防蚊蝇的措施,鸡蛋一旦被带有大量细菌的蚊蝇叮过,鸡蛋外壳上的保护膜会被叮破,细菌会从微小的气孔内侵入蛋液,使鸡蛋很快腐蚀变质。



误区  
二十四

存放鸡蛋时接近有异味的物品

存放鸡蛋时,如果和鱼、虾等有异味的物品放在一起,这些异味便会通过蛋壳上的气孔进入鸡蛋内,使鸡蛋产生异味而影响食用。

误区  
二十五

被污染的鸡蛋未处理就存放

有些鸡蛋的外壳上沾有禽粪、血迹等污物,很容易滋生细菌。如果未处理就进行存放,一旦温度适宜,鸡蛋上的细菌就会迅速繁殖,从鸡蛋外壳的小气孔内侵入鸡蛋内液,从而使鸡蛋腐败变质。

误区  
二十六

存放鸡蛋时温度过高

存放鸡蛋时,室内温度在零度时的保鲜效果最好;如果温度超过 $10\sim 20^{\circ}\text{C}$ ,鸡蛋的品质就会开始降低;如果温度继续升高,不仅鸡蛋的营养价值会下降,而且存放的时间也会缩短,极容易腐败变质。



误区  
二十七

存放鸡蛋时温度过低

存放鸡蛋的温度在 $-0.7^{\circ}\text{C}$ 时,蛋液就会开始冻结,蛋壳在 $-4^{\circ}\text{C}$ 时就会破裂。因此,鸡蛋在保鲜存放时,温度不宜过低。



## 四、牛奶饮用误区

### 误区一 牛奶越新鲜越好

人们吃东西都喜欢吃个新鲜,然而有些新鲜食品反而对人体有害。有些人认为牛奶是现挤的才新鲜,殊不知未经消毒的牛奶存在感染布氏杆菌、结核杆菌、金黄色葡萄球菌、口蹄疫病毒等致病微生物的隐患,这一口鲜有可能成为发病源。

### 误区二 牛奶含钙量越高越好

高钙奶只是一些乳品生产厂家寻求的卖点,奶品本身的含钙量差别并不大。实际上,牛奶中钙的含量十分丰富,不必再人为添加钙。每100毫升牛奶中的含钙量约为100毫克,而且是有机钙,与蛋白质结合在一起容易消化吸收,吸收率高达70%。人为添加的化学钙,人体对其吸收率一般只有30%~40%。此外,化学钙容易在人体当中造成沉积,形成肾结石。临床发现,10多岁的小孩患肾结石与过分吸收化学钙有关。

### 误区三 牛奶口感越香浓越好

近几年来,一些乳品生产厂家为了迎合消费者对香浓口感的要求,往牛奶中添加一些香精、奶粉、增稠剂、稳定剂等,人为地将牛奶的风味调配得很香很浓。决定牛奶风味或香浓程度的关键在于牛奶中的乳脂。通常情况下,乳脂含量(或乳脂率)越高,牛奶的奶香味就会越浓,其实这样的牛奶远不如天然的淡香牛奶对人体有利。

调查表明,所谓的特浓奶大致可分为两类:一类是各项指标与纯鲜牛奶的国家标准完全一致的,等同于纯鲜牛奶;第二类其他指标与国家纯鲜牛奶标准指标完全一样,只是脂肪含量增加了0.2%~0.3%,这种特浓奶只能称为高脂肪奶。

误区四

牛奶消毒温度越高越好

目前,市面上的液态奶产品主要分为巴氏杀菌奶和灭菌奶两大类。其中,巴氏杀菌是在62~75℃条件下将牛奶中的有害微生物杀死,而将牛奶中对人体有利的细菌保留下来;超高温灭菌技术则采用135~152℃的高温将牛奶中的细菌全部杀死。

巴氏杀菌奶保留了对人体有益的微生物,特点是新鲜;灭菌奶的优点是保质期长,但这种工艺却是以杀害所有微生物为代价的。不远千里从草原运来的“客地奶”都是用灭菌奶来打市场的。如果没有瞬间超高温灭菌技术(UHT),受到牛奶保鲜期短的问题、拥有优质奶源的地区很难将牛奶运往距离比较远的消费市场。

有人认为超高温灭菌奶更好,其实不然。因为牛奶的营养成分在高温下会遭到破坏,其中的乳糖在高温下甚至会焦化,所以超高温灭菌奶并非是最好的选择;巴氏消毒法不会破坏牛奶的营养成分,且灭菌率可达97.3%~99.9%,只要将牛奶置于4~8℃的温度下,所残存的少量细菌会被有效抑制,不会影响人体健康。

超高温灭菌奶保质期比较长,通常可达6~9个月,故有人称其为保久奶和长寿奶;巴氏消毒奶的保质期是7~15天,最长不超过16天,存放时间较短,且必须置于4~7℃的温度之下,对存放的条件要求较高。

怎样区分超高温灭菌奶和巴氏消毒奶呢?除通过保质期长短来区分外,还可根据产品标志来鉴别,正规厂家的产品包装上会注明“超高温灭菌消毒”或“巴氏消毒”的字样。

在选购时,还可以从外包装加以区别:采用新鲜屋形盒包装或瓶装的一般为巴氏杀菌奶,在产品的外包装上会有“巴氏杀菌”的注明,保质期不超过10天且需冷藏保存;采用利乐包装的一般为灭菌奶,在包装上一般也都会注明是由UHT工艺加工而成,保质期在1个月以上,可常温保存。

误区五

喝全脂牛奶会发胖

很多人认为全脂牛奶营养丰富,脂肪含量高,喝全脂牛奶会发胖,有些女性为追求苗条的身材,不喝全脂牛奶或只喝脱脂牛奶,其实这是错误的。全脂牛奶含有人体所必需的脂肪酸、磷脂、蛋白质、脂溶性维生素A、维生素D、维生素E,营养比较全面均衡。每100克全脂牛奶中含有脂肪3.1~3.5克,蛋白质2.9~3.3克,乳糖4.5~4.7克,钙120毫克。如果每天喝1杯全脂牛奶,按250毫升计算,每天的脂肪摄入量仅有8克左右,



完全没必要担心脂肪摄入过多。牛乳脂肪球颗粒小，呈高度乳化状态，极容易被消化吸收。所以，牛乳脂肪是优质动物脂肪，不论是儿童、青少年、中老年，还是追求苗条身材的女性，都不要拒绝喝全脂牛奶，如果放弃了喝全脂牛奶，就等于把优质蛋白质、钙和维生素A、维生素D、维生素E也抛弃了。

#### 误区六 牛奶加糖同煮

有些人喝牛奶时喜欢加糖，在煮牛奶时就加糖，这种做法是错误的。牛奶中的赖氨酸在高温作用下会与糖发生化学反应，生成一种有毒物质——果糖基氨酸，这种物质不易被人体消化吸收，并且会使赖氨酸遭到破坏，尤其对儿童生长发育更为不利。煮牛奶时加糖不仅破坏牛奶中的赖氨酸成分，还会破坏其他的营养成分，不利于身体健康。

喝牛奶加糖的正确方法是，把煮开的牛奶装入碗内，晾至不烫手时，再把糖加入牛奶中，搅拌至溶化时即可饮用。这样，牛奶温度低了，赖氨酸就不会遭到破坏。

#### 误区七 牛奶与果子露混合饮用

有些人喜欢在饮牛奶时加入果子露，使口味更甜香，这是错误的饮用方法。牛奶含有丰富的蛋白质，果子露属于酸性饮料，酸性饮料在胃中能使蛋白质凝结成块，影响吸收，从而降低牛奶的营养价值。长期这样饮用，还会出现腹胀、腹痛、腹泻等现象。因此，不要将牛奶与果子露混合同时饮用。

#### 误区八 牛奶与巧克力混合食用

有的人喝牛奶喜欢加些巧克力，使奶味更甜香，这是错误的食用方法。牛奶中含有丰富的蛋白质和钙，而巧克力含有大量草酸，牛奶与巧克力同时食用，牛奶中的钙和巧克力中的草酸就会结合成草酸钙，不被人体吸收，破坏了牛奶的营养成分。若长期如此食用，还会导致头发干枯、腹胀、腹痛、腹泻，甚至会引起缺钙，特别是儿童会因缺钙而导致生长发育缓慢。所以，不要将牛奶与巧克力混合食用。

误区  
九

牛奶与鲜橙汁混合饮用

有些人喜欢同时喝牛奶与鲜橙汁，这是错误的饮用方法。牛奶含有丰富的蛋白质，鲜橙汁属于酸性饮料，酸性饮料在胃中能使蛋白质凝结成块，不利于消化吸收。所以，喝牛奶时不宜同时再喝鲜橙汁，其他的酸性饮料如柠檬汁、橘子汁、酸梅汁等也不宜与牛奶同时饮用。

误区  
十

牛奶与米汤混合饮用

实验表明，牛奶与米汤混合饮用，牛奶中的维生素A会大量流失。若婴幼儿或老年人长期用牛奶加米汤混合食用，就容易引起维生素A摄入不足，导致营养不良，发育缓慢，体弱多病。所以，不要把牛奶倒入米汤中混合食用。

误区  
十一

牛奶与橘子同时食用

如果牛奶与橘子同时食用，牛奶中的蛋白质就会与橘子中的果酸和维生素C相遇，从而产生凝固物质，影响消化吸收，而且还会使人腹胀、腹痛，甚至会腹泻。

误区  
十二

牛奶与钙粉混合饮用

有人喝牛奶时加入钙粉，认为能增加营养，其实是错误的。牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白，酪蛋白的含量约占蛋白质总量的83%。牛奶中加入钙粉以后，牛奶中的酪蛋白就会与钙离子结合，使牛奶出现凝固现象。如果再加热，牛奶中的其他蛋白质也会和钙离子结合，从而形成沉淀物。因此，喝牛奶时不宜加入钙粉混合食用。

误区  
十三

牛奶与醋混合饮用

醋中含有醋酸及多种有机酸，如遇牛奶就会发生凝固、沉淀。如果将牛奶与醋混合饮用，更容易引起消化不良或腹泻。所以，古时就有“奶与酸物相反”的说法。因此，在饮用牛奶或是奶粉时，不宜与醋混合饮用或立即进食醋制食物。



误区  
十四

## 一次大量饮用酸奶

研究表明,酸奶中的酪氨酸对缓解由心理压力过大、高度紧张和焦虑引发的疲惫状况有很大的帮助。喝酸奶虽然有很多好处,但要适量,否则很容易导致胃酸过多,影响消化酶的分泌,降低食欲,破坏人体内的电解质平衡。尤其是平时就胃酸过多,常常觉得脾胃虚寒、腹胀者,更不宜多饮。对于健康人来说,每天喝1~2杯,每杯125克左右,就比较合适。最好在饭后2小时内饮用酸奶,效果最好,长期坚持,能起到改善体质的作用。要注意的是,酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定损害,喝完酸奶后应及时用白开水漱口或刷牙,以利于牙齿保健。

误区  
十五

## 牛奶人人都适宜喝

牛奶虽然营养价值高,但并非人人都适宜喝,例如以下患者不宜喝牛奶:

❶ 缺铁性贫血患者:食物中的铁需在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用。若喝牛奶,体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物,影响铁的吸收利用,不利于贫血患者恢复健康。

❷ 返流性食道炎患者:返流性食道炎是由于下食道括约肌收缩力下降,胃及十二指肠液返流入食道所致。研究表明,牛奶会影响下食道括约肌的收缩,从而促使胃液或肠液返流,加重食道炎症状。

❸ 腹部手术后的患者:此类病人多有肠胀气,牛奶中含有较多脂肪和酪蛋白,在胃肠内不易消化,发酵后会产生气体,使肠胀气加重,不利于肠蠕动功能的恢复。

❹ 消化道溃疡患者:牛奶虽可缓解胃酸对溃疡面的刺激,但能刺激胃肠黏膜分泌大量胃酸,从而会使病情加重。

❺ 乳糖酸缺乏患者:牛奶中乳糖含量较高,但必须在消化道乳糖酸的作用下分解为半乳糖和葡萄糖后才能被人体吸收。如果患者乳糖酸缺乏,食用牛奶后就会引起腹痛、腹泻。

❻ 胆囊炎和胰腺炎患者:人体对牛奶中脂肪的消化吸收需要胆汁和胰脂酶的参与,饮用牛奶将加重胆囊和胰腺的负担,进而加重病情。

❼ 经常接触铅的人:牛奶中的乳糖可促使铅在人体内吸收积蓄,容易引起铅中毒。因此,经常接触铅的人不宜饮用牛奶,可以改饮酸奶,因为酸奶中乳糖极少,大多已变成乳酸。

●平时有腹胀、多屁、腹痛和腹泻等症状者：这些症状虽不是因牛奶引起，但饮用牛奶后会使得这些症状加剧。

●牛奶过敏者：有人喝牛奶后会出现腹痛、腹泻等症状，个别严重过敏的人甚至会出现鼻炎、哮喘或荨麻疹等。

●胃切除手术后的患者：病人体内的乳酸酶会受到影响而减少，饮用牛奶后，乳糖不能分解，就会在体内发酵，产生水、乳酸及大量二氧化碳，使病人腹胀。腹腔手术时，肠管长时间暴露于空气中，肠系膜被牵拉，使术后肠蠕动的恢复延迟，肠腔内因吞咽或发酵而产生的气体不能及时排出，会加重腹胀，可导致腹痛、腹内压力增加，甚至引起缝合处胀裂或腹壁刀口裂开。特别是胃切除手术后，由于手术后残留下来的胃囊很小，含乳糖的牛奶会迅速涌入小肠，使原来已不足的乳糖酶更加缺乏。

误区  
十六

用牛奶服药

有些人为了图方便，在喝牛奶时顺便冲服药物，这种做法是不科学的。牛奶中的钙、磷、铁容易和药中的有机物发生化学反应，形成难溶、稳定的化合物，使牛奶的营养成分和药物的有效成分都受到破坏。

误区  
十七

将牛奶冰冻后饮用

每当炎热的夏季，人们总喜欢吃冷冻食品，有的人还喜欢吃自己加工的冷冻奶制品。其实，将牛奶冰冻后饮用是不科学的。因为牛奶冰冻后，牛奶中的蛋白质、脂肪和乳糖等营养物质就会发生变化，出现明显不均匀的分层现象。这种冰冻的牛奶待解冻后，会出现凝固状沉淀物、上浮脂肪团，并散发异常气味，其营养价值也随之下降。因此，存放牛奶的温度以0~3℃为宜。

误区  
十八

空腹喝牛奶

空腹饮用牛奶会使肠蠕动增加，牛奶在胃内停留时间缩短，喝进去的牛奶不能充分酶解，很快会将牛奶中的蛋白质转化为能量加以消耗，营养成分不能得到充分消化吸收，有的人还可能因此出现腹痛、腹泻现象。喝牛奶时，最好同时进食一些淀粉类的食物，如馒头、面包、玉米粥、豆类等，这样才有利于消化和吸收。



误区  
十九

## 高温久煮牛奶

加热牛奶时,牛奶中呈胶体状态的蛋白质微粒会发生变化,在 $60^{\circ}\text{C}\sim 62^{\circ}\text{C}$ 时出现脱水现象,从而变成凝胶状态,随之还会出现沉淀。达到 $100^{\circ}\text{C}$ 时牛奶中的乳糖会焦化,并会使牛奶味道变差。

误区  
二十

## 用文火煮牛奶

文火煮牛奶所需的时间较长,牛奶中的营养物质容易被氧化破坏,从而降低了牛奶的营养价值。营养专家提醒,煮灭菌纯牛奶不仅毫无必要,而且会使牛奶的营养价值大打折扣。据介绍,目前市场上的灭菌纯牛奶都是经过 $130^{\circ}\text{C}$ 高温消毒的,各种卫生指标都已达到了直接饮用的标准。牛奶中的乳脂含量只有3%左右,它浮在牛奶的表面,煮牛奶时如果煮沸溢出,乳脂也随之流失。牛奶里的白蛋白、球蛋白营养价值很高,但它们都不耐高温,煮过以后就会凝固在锅底,白白损失。

误区  
二十一

## 加热喝酸奶

酸奶中含有活性益生菌,如果加热喝酸奶或用开水稀释,酸奶中的活性益生菌会大量死亡,不仅特有的味道消失了,营养价值也会损失殆尽。

误区  
二十二

## 用酸奶服药

用酸奶服用某些药物,如氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物和治疗腹泻的一些药物等,会杀死或破坏酸奶中的活性益生菌。

误区  
二十三

## 空腹喝酸奶

酸牛奶不宜在空腹时饮用。适宜乳酸菌生长的pH值在5.4以上,通常人体胃液的pH值在1~3之间,而肠液的pH值在5~7之间。因此,乳酸菌在肠道中可生长繁殖,而在胃部很容易被胃酸杀死。如果空腹饮用酸牛奶,乳酸菌易被杀死,保健作用就会减弱。饮用酸奶的最佳时间是在饭后30分钟到2小时之间,益生菌可帮



助肠胃蠕动，抵抗有害菌，改善肠胃环境，维持肠道健康。酸牛奶不可蒸煮加热，因为活性乳酸菌对人体有益无害，具有清理肠道、增强胃肠道消化能力的作用。酸牛奶若经过加热，活性乳酸菌被杀死，也就失去了酸牛奶的营养价值。

#### 误区二十四 用开水冲奶粉

冲奶粉不宜用滚沸的开水，更不要放在电热杯中蒸煮，水温控制在  $40 \sim 50^{\circ}\text{C}$ 。因为如果牛奶中的蛋白质受到高温作用，会由溶胶状态变成凝胶状态，导致沉积物出现，影响奶粉冲泡质量。



#### 误区二十五 冲奶粉时加入酸性饮品



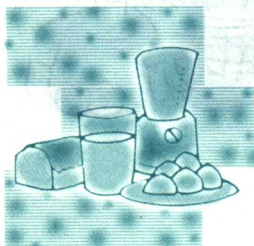
为调和奶粉的味道，有人在冲奶粉时加入酸性饮品，如酸梅粉、柠檬粉、橘子粉、酸梅晶等，这种做法是不对的。牛奶中含有丰富的蛋白质，这种蛋白质主要是酪蛋白，酪蛋白的含量约占蛋白质总量的83%。如果冲奶粉时加入酸性饮品，牛奶中的酪蛋白就会与酸性离子结合，就会使牛奶出现凝固现象，从而形成沉淀物，不利于蛋白质的消化吸收，甚至会引起消化不良，出现腹胀、腹痛、腹泻等现象。因此，冲奶粉时应宜单冲，不宜加入其他食物。



## 五、豆浆饮用误区

### 误区一 过量饮豆浆

豆浆不宜一次饮用过多,否则极易引起过食性蛋白质消化不良症,出现腹胀、腹泻等不适症状。



### 误区二 空腹饮豆浆

空腹饮豆浆,豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉,不能充分起到补益作用。饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品,可使豆浆中的蛋白质在淀粉与胃液的作用下,充分发生酶解,被人体充分吸收。

### 误区三 饮用未煮熟的豆浆

生豆浆含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质,未煮熟就饮用不仅难以消化,还会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。



### 误区四 豆浆与药物同饮

有些药物会破坏豆浆里的营养成分,这样的药物有四环素、红霉素等抗生素药物。所以,应忌用豆浆冲服药物。

### 误区五 用保温瓶贮存豆浆

如果用保温瓶贮存豆浆,在温度适宜的条件下,瓶内细菌会以豆浆作为养料,大量繁殖,经过3~4个小时就能使豆浆酸败变质。

### 误区六 饮豆浆放红糖

饮豆浆忌放红糖,否则会产生变性物质及乳酸钙等块状物,降低豆浆的营养价值,不利于消化吸收。

## 六、蔬菜食用误区

### 误区一 蔬菜久存慢慢吃

新鲜的蔬菜如果买回家不马上吃，便会损失维生素等养分。如菠菜在20℃的环境中放置1天，维生素C损失达84%。最好现吃现买，若要保持蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存。



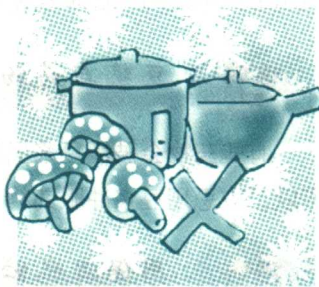
### 误区二 先切菜后冲洗

做菜时，应把蔬菜先洗干净再切。若先切菜再洗，大量的维生素及矿物质等养分就会随水流失掉。



### 误区三 过度清洗或浸泡香菇

香菇中含有麦角甾醇，在接受阳光照射后会转变为维生素D。如果做菜前过度清洗或用水浸泡，就会损失香菇的很多营养成分。



### 误区四 简单清洗就生吃蔬菜

蔬菜的污染主要来自于农药或霉菌。因生吃蔬菜而发生农药中毒的事件时有发生。蔬菜还是霉菌的寄生体，霉菌大都不溶于水，甚至有的霉菌在沸水中都安然无恙。它能进入蔬菜达几毫米深。因此，烹制蔬菜时，要用清水多洗多泡，去皮，丢掉老黄腐叶，特别是生吃蔬菜更应如此，否则会给你和家人的健康带来危害。



误区  
五

## 白菜心不洗就吃

许多人认为,大白菜剥了一层又一层,白菜心是很干净的,不需要再洗,这种认识是错误的。大白菜从生长到包心需要2~3个月的时间,当中需要多次施肥、治虫,加上空气污染,细菌早就在菜心扎下了根。因此,大白菜不但不能一剥就吃,而且要用食盐浸泡30分钟以上,反复清洗后才能再吃。

误区  
六

## 吃苦瓜前不用沸水焯

苦瓜中的草酸会妨碍食物中的钙吸收。因此,在吃之前应先把苦瓜放在沸水中焯一下,去除草酸,保证人体对钙的吸收。

误区  
七

## 用小火炒蔬菜

蔬菜中的维生素C、B<sub>1</sub>都怕热怕煮。据测定,大火快炒的菜,维生素C损失仅17%,若炒后再焖,菜里的维生素C将损失59%。所以炒菜时要用旺火,这样炒出来的菜不仅色味好,而且营养损失也少。烧菜时加少许醋,也有利于维生素的保存。还有些蔬菜,如黄瓜、西红柿等,最好凉拌吃。

误区  
八

## 为求鲜嫩而未将豆芽菜炒熟

豆芽质嫩鲜美,营养丰富,烹制时一定要炒熟,不然食用后会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等不适反应。



误区九

绿叶蔬菜长时间焖煮

在烹制绿叶蔬菜时，不宜长时间焖煮。不然，绿叶蔬菜中的硝酸盐将会转变成致癌物亚硝酸盐。



误区十

速冻蔬菜煮过长时间

速冻蔬菜类大多已经被涮过，不必煮过长时间，不然就会烂掉，丧失很多营养。

误区十一

烧好菜不马上吃

有些家庭为节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐再吃或下顿热着吃，这种做法是不科学的。

蔬菜中的维生素B<sub>1</sub>在烧好后温热的过程中会损失25%。烧好的白菜若保温15分钟，可损失20%的维生素C；若保温30分钟，会损失30%；若保温长达1小时，就会再损失50%。假若青菜中的维生素C在烹调过程中损失20%，溶解在菜汤中损失25%，如果在火上温热15分钟，再损失20%，共计60%，那么从青菜中得到的维生素C就所剩不多了。

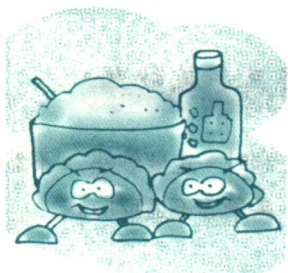
韭菜最好现做现吃，不能久放。如果存放过久，其中大量的硝酸盐会转变成亚硝酸盐，引起毒性反应。



误区十二

做蔬菜饺子馅时把菜汁挤掉

有些人在做蔬菜饺子馅时习惯把菜汁挤掉，这样维生素会损失70%以上。正确的方法是，切好菜后用油拌好，再加盐和调料，这样馅就不会出汤。





误区  
十三

## 只吃菜不喝菜汤

许多人爱吃青菜，却不爱喝菜汤，这是不好的饮食习惯。烧菜时，大部分维生素都溶解在菜汤里。以维生素C为例，小白菜炒好后，有70%的维生素C会溶解在菜汤里，新鲜豌豆放在水里煮沸3分钟，有50%的维生素C溶解在汤里。

误区  
十四

## 吃豆芽不吃豆瓣

有些人在吃豆芽时只吃上面的芽，而将豆瓣丢掉。事实上，豆瓣中维生素C含量比芽的部分多2~3倍。丢掉豆瓣，就等于把蔬菜中维生素含量最丰富的部分丢弃了。

误区  
十五

## 吃炒菜来减肥

有些人为了减肥，不吃高脂肪食物，多吃和肉一起炒的蔬菜。研究发现，凡是富含水分的蔬菜，其细胞间充满空气，而肉类的细胞间充满了水，所以蔬菜更容易吸收油脂，一碟炒菜所含的油脂往往比一碟炸鱼或炸排骨所含的油脂还多。因此，吃炒菜不一定能达到减肥的作用。

误区  
十六

## 长期吃素不吃荤

时下只吃素食的人越来越多，这对防止动脉硬化无疑是有益的，但是如果不注意搭配，一味吃素，饮食营养结构不均衡也并非福。

现代科学发现吃素至少有四大害处：

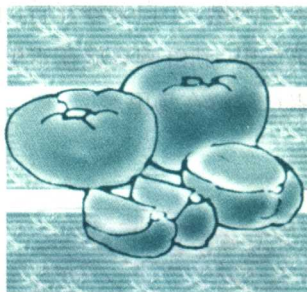
一是缺少必要的胆固醇，而适量的胆固醇具有抗癌作用。



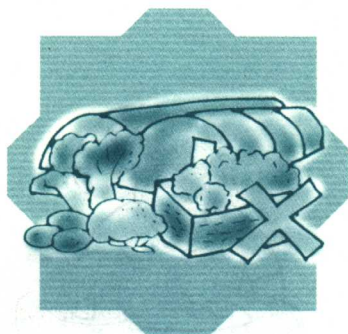
- 二是蛋白质摄入不足，这是引起消化道肿瘤的危险因素。
- 三是核黄素摄入量不足，会导致体内维生素缺乏。
- 四是严重缺锌，而锌是保证机体免疫功能健全的重要微量元素，一般蔬菜中锌的含量不高。

### 误区十七 常在餐前吃西红柿

西红柿应该在餐后再吃，这样可使胃酸和食物混合大大降低酸度，避免胃内压力升高，引起胃扩张。



### 误区十八 常吃大棚蔬菜



随着科学养殖业的发展，人们一年四季均有新鲜蔬菜食用。但是，由于季节的变化，特别是在北方，反季节蔬菜都是在大棚温室中培育出来的，在温室里接受的太阳光较少，这样的蔬菜营养价值不如露天生长的蔬菜高。另外，自然界中的雨水可以分解蔬菜上的农药，使蔬菜上的农药含量大大降低。而在大棚温室中培育的蔬菜喷洒农药后，地下的水分不容易分解农药，农药含量较高，毒素较多。所以，应尽量少吃大棚蔬菜，多购买露天蔬菜，以保证应有的营养和安全。

### 误区十九 常吃新鲜野菜

很多人喜欢采摘和食用天然的新鲜野菜，这种做法并不科学。现在不少天然野菜大多生长在垃圾堆或被污染的河道附近，野菜中的毒素很难清洗干净。如果食用了有污染的野菜，就会对身体有害。







### 误区 二十

### 常吃新鲜的黄花菜

鲜黄花菜含有秋水仙碱,要小心中毒。秋水仙碱本身是无毒的,但进入人体后被氧化成氧化二秋水仙碱,则含有剧毒,会对肠胃及呼吸系统产生强烈的刺激,表现为嗓子发干、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、胃有烧灼感,严重的可产生血便、血尿或尿闭等症状。干黄花菜则不含有秋水仙碱毒素,因此无毒,可常吃。

### 误区 二十一

### 常吃新鲜的木耳

鲜木耳中含有一种光感物质,人食用后,会随血液循环分布到人体表皮细胞中,受太阳照射后,会引发日光性皮炎。这种有毒光感物质还易被咽喉黏膜吸收,导致咽喉水肿。



### 误区 二十二

### 常吃新鲜的海蜇

海蜇含有五羟色胺、组织胺等各种毒胺及毒物肽蛋白。食用新鲜的海蜇后易引起腹痛、呕吐等中毒症状。因此,不宜食用鲜海蜇,鲜海蜇必须经盐、白矾反复浸渍处理,脱去水分和毒性黏蛋白后,方可食用。



### 误区 二十三

### 常吃新鲜的咸菜

新鲜蔬菜都含有一定量的无毒的硝酸盐,在盐腌过程中,它会还原成有毒的亚硝酸盐。一般情况下,盐腌4小时后亚硝酸盐开始明显增加,14~20天达到高峰,此后又逐渐下降。因此,要么吃4小时内的咸菜,要么吃腌30天以上的咸菜。亚硝酸盐可引起青紫等缺氧症状,还会与食品中的仲胺结合形成致癌的亚硝胺。



误区  
二十四

用胡萝卜作下酒菜

最新研究发现,饮酒时不宜将胡萝卜当作下酒菜。这是因为胡萝卜中含有丰富的 $\beta$ -胡萝卜素,若与酒同食,胡萝卜中的 $\beta$ -胡萝卜素与酒精一同进入人体内,在肝脏中会产生毒素,容易导致肝病。



误区  
二十五

过量食用胡萝卜

过量食用胡萝卜,或过多饮用以胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁,都有可能引起胡萝卜血症,使面部和手部皮肤变成橙黄色,出现食欲不振、精神状态不稳定、烦躁不安、睡眠不踏实等不适。特别是小儿,还会出现夜惊、啼哭、说梦话等症状。



误区  
二十六

生吃胡萝卜不会损失营养

胡萝卜虽是蔬菜,但所含的类胡萝卜素为脂溶性的,只有与脂类结合才可以酶解,烹调中类胡萝卜素比较稳定,利用我国的炒菜方法可保存76%~94%。生吃胡萝卜,类胡萝卜素因没有脂肪配合而很难吸收,从而造成浪费。同样道理,熘肝尖、清炸鸡肝就比盐水肝更有利于维生素A的吸收利用。所以,胡萝卜最好别生吃。

所以,食用胡萝卜时要重视烹饪方法,比如素炒胡萝卜丝、胡萝卜片配山药片炒肉、牛肉炖胡萝卜土豆等方法,都能使 $\beta$ -胡萝卜素被人体吸收,而生食只能增加消化系统的负担,即使是把胡萝卜称为“小人参”,也只能是“穿肠而过”罢了。





## 误区

二十七

## 红黄色蔬菜都是维生素A的来源

的确,红黄色蔬菜都含有类胡萝卜素,但生物效用不一样,其中 $\beta$ -胡萝卜素最高,6微克相当于1微克维生素A,其他类胡萝卜素还不到它的一半。而玉米黄质、辣椒红素、番茄红素根本不能分解形成维生素A。



## 七、饮茶误区

### 误区一 饭前喝茶

饭前喝茶不利身体健康。因为饭前喝茶会冲淡唾液与胃液，使肠胃消化吸收蛋白质的功能下降。



### 误区二 饭后喝茶

饭后立即喝茶，茶中的鞣酸会与食物中的蛋白质、铁质发生凝固反应，从而影响人体对蛋白质和铁质的消化吸收，不利身体健康。

### 误区三 空腹喝茶

有些人一大早起床后，便空腹饮茶，这对脾胃有损害，所以不宜空腹喝茶。

### 误区四 睡前喝茶

睡前不宜喝茶。茶叶中含有咖啡因、茶碱和可可等，都具有较强的提神兴奋作用。如果睡前喝茶过多，势必引起神经兴奋，还会增加小便次数，从而影响睡眠质量，甚至还会导致失眠。特别是患有神经衰弱、消化性溃疡、冠心病、高血压的老人不要睡前喝茶。

### 误区五 过量喝茶

喝茶不宜过量。过量喝茶会使人体钙质损失较多，久而久之，会因缺钙而导致骨质疏松症。一般说来，每天用350毫升的杯子喝5~6杯茶即可。



误区  
六

## 常喝新茶



不宜常喝新茶。新茶是指摘下不足1月的茶,这种茶形、色、味上乘,品饮起来确实是一种享受。但这种茶叶因为没有经过一定时间的放置,存在一些对身体有不良影响的物质,如多酚类、醇类、醛类等物质还没有被完全氧化,如果长时间喝新茶,有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。新茶中还含有活性较强的鞣酸、咖啡因等,过量饮新茶会使神经系统高度兴奋,容易产生四肢无力、冷汗淋漓和失眠等醉茶现象。

误区  
七

## 多喝浓茶

浓茶中的咖啡因、茶碱、鞣酸含量较多,多喝浓茶可导致失眠、头痛、耳鸣。同时,茶的抗菌作用也随着浓度的增加而降低。年老体弱的人过多饮用浓茶,容易诱发心脏病、肠胃病等。所以,喝茶应以清淡为佳。

误区  
八

## 女性经期多喝茶

女性经期多喝茶不利身体健康。因为茶叶中的咖啡碱会刺激神经和心血管,经期女性多喝茶容易出现痛经、经期延长和经血过多等现象。同时,茶叶中的鞣酸在肠道与食物中的铁结合,会发生沉淀,使铁的吸收出现障碍,容易使经期女性发生缺铁性贫血。

误区  
九

## 用喝茶代替喝水

有些便秘患者,医生嘱咐平时要多喝水,有喝茶习惯者便以为茶同样也是水,于是就猛喝浓茶,这样做是错误的。因为茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸有很强的收敛作用,会影响胃肠的蠕动,从而加重便秘症状。



误区十

茶叶越新鲜越好

所谓新茶,就是当年春季从茶树上采摘的头几批鲜叶加工而成的茶叶。为求其鲜嫩,一些茶农在清明节前就开始采茶,这样的茶被称为明前茶;在雨水节气前采的茶被称为雨前茶。

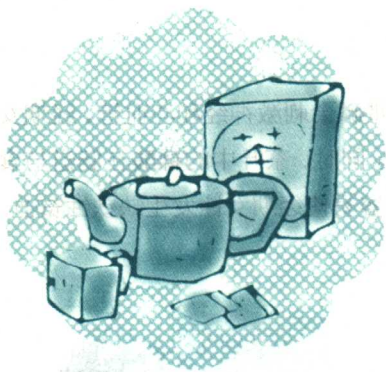
有些消费者以品新茶为乐,争相购买明前茶、雨前茶,认为茶叶越新鲜越好,其实不然。因为新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量较高,易使人的神经系统兴奋,对神经衰弱、心脑血管病患者有不良影响。另外,新茶中不经氧化的多酚类物质和醛类物质含量较多,对胃肠黏膜有很强烈的刺激作用。胃肠功能较差的人,特别是慢性胃肠道炎症患者,喝新茶易引起胃脘疼痛、胀满、便秘、口干等不适症状,甚至会加重病情。



误区十一

用保温杯泡茶

茶叶中所含的茶多酚、咖啡碱、单宁以及茶色素等都具有多种药理作用。如果用保温杯泡茶,茶叶长时间被浸泡在高温水中,就像在温水里煎煮一样,茶多酚、单宁等微量元素会大量浸出,使茶水颜色浓重,并有苦涩味。同时,高温会使茶叶中的芳香油很快挥发,从而减少了茶水的清香味。另外,茶叶中的维生素C等营养物质在水温超过80℃时就会被破坏。因此,泡茶不宜用保温杯。要想喝出茶的好味道,最好是用紫砂茶壶或陶瓷茶具泡茶。



误区十二

品新茶时喝头道茶

品新茶时不宜喝头道茶。茶叶在加工过程中,会受到肥料、农药、灰尘等污染,所以沏泡的头道茶水应倒掉,起到洗茶叶的作用,能减少茶叶中某些有害物质对人体的侵害。



误区  
十三

## 用沸水冲茶

很多人习惯于用沸腾的开水泡茶,这种做法会破坏茶叶中的营养物质,还会溶出过多的鞣酸和芳香物质,使茶有苦涩味,降低了茶叶滋养保健的作用。泡茶的水温一般应在  $80^{\circ}\text{C}$  左右,冬季可适当高一些。

误区  
十四

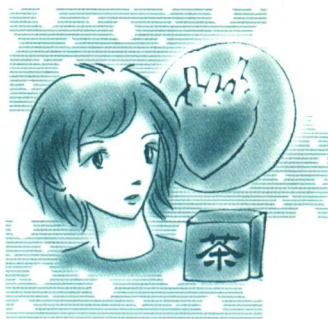
## 酒后喝浓茶可以醒酒

许多人认为酒后喝浓茶可以醒酒,这是错误的。饮酒后,酒中乙醇经过胃肠道进入血液,在肝脏中先转化为乙醛,再转化为乙酸,然后分解成二氧化碳和水,经肾脏排出体外。如果酒后再饮浓茶,茶中的茶碱有利尿作用,促使尚未转化成乙酸的乙醛进入肾脏,会对肾脏造成损害,还容易导致心律失常或心功能不全,特别是心脏功能欠佳的人可能会出现生命危险。另外实验证明,酒后饮用15克干茶叶冲泡的茶水,会使食物中的铁吸收量降低50%。因此,酒后还是不喝浓茶为好。

误区  
十五

## 喝茶会使血压升高

茶叶具有抗凝、促溶、抑制血小板聚集、调节血脂、提高血中高密度脂蛋白及改善血液中胆固醇与磷脂的比例等作用,可防止胆固醇等脂类团块在血管壁上沉积,从而预防冠状动脉变窄。特别是茶叶中含有儿茶素,它可使人体中的胆固醇含量降低,血脂亦随之降低,从而使血压下降。因此,喝茶可防治心血管疾病,并不会使血压升高。



误区  
十六

茶能医百病

有人认为，茶不仅是一种安全的饮料，也是治疗疾病的良药，这是错误的。殊不知，对有些病人来说，是不宜喝茶的，特别是浓茶。浓茶中的咖啡碱能使人兴奋、失眠、代谢率增高，不利于休息，因此神经衰弱、甲状腺亢进、肺结核等患者不宜喝茶；咖啡碱还可使高血压、冠心病、肾病等患者心跳加快，甚至心律失常、尿频，加重心肾负担；咖啡碱还能刺激胃肠分泌，不利于溃疡面的愈合；茶中的鞣质有收敛作用，会使肠蠕动变慢，便秘加重。此外，喝浓茶还会使人体对铁质的吸收量减少 50%，日久可致缺铁性贫血。





## 八、喝汤误区

### 误区一

#### 喝鸡汤就能滋补身体

许多老年人、体弱多病者或处于恢复期的病人都习惯用老母鸡炖汤喝，甚至认为鸡汤营养比鸡肉还丰富。其实并非如此，鸡汤的营养比鸡肉差得多。据研究，高胆固醇、高血压、肾脏功能较差和胆道疾病患者都不宜多喝鸡汤。如果盲目进补鸡汤，只会进一步加重病情，有害无益。

### 误区二

#### 参汤煮得越久越好

煲参汤的时间太长是不科学的。过去老人的习惯通常是将参类早早地放到汤里，一煲就是2~3个小时，认为这样才能将人参的营养都溶于汤中。其实参类中含有一种人参皂甙，如果煮得时间过久，就会分解，失去其营养价值。所以，煲参汤的最佳时间应该是40分钟左右。

### 误区三

#### 喝汤不吃渣

很多人习惯只喝汤，不吃渣，这是不对的。检验表明，用鱼、鸡、牛肉等富含蛋白质的食品熬汤后，汤看上去很浓，但蛋白质的溶出率只有6%~15%，还有85%以上的蛋白质仍留在“渣”中。其实经过长时间烧煮的汤，其“渣”口感虽不是最好，但其中的肽类、氨基酸利于人体消化吸收。因此，除了需要吃流质的病人以外，应提倡将汤与内容物一起吃下去。

### 误区四

#### 爱喝独味汤

有些人爱喝只有一种食品原料的独味汤，认为营养足够丰富，其实是错误的。每种食品所含的营养都不全面，即使是鲜味极佳的富含蛋白质的浓汤，仍会缺少若干人体不能自行合成的必需氨基酸、多种矿物质和维生素。因此，建议用几种适合搭配的动物与植物性食品混合煮汤，不但可使鲜味互相叠加，而且可使营养更全面。

误区  
五

常喝太烫的汤

有的人喜欢喝滚烫的汤，但人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受60℃的温度，超过此温度则会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体具有自行修复的功能，但反复烫伤易导致上消化道黏膜恶变。经调查，喜喝烫食者容易患食道癌。因此，经常喝太烫的汤有百害而无一利，喝50℃以下的汤最适宜。

误区  
六

饭后喝汤

饭后喝汤其实是一种有损健康的吃法。因为饭后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，势必影响食物的消化吸收。正确的吃法是饭前先喝几口汤，将口腔、食道先润滑一下，以减少干硬食品对消化道黏膜的不良刺激，并促进消化腺分泌，起到开胃的作用。饭中适量喝汤也有利于食物与消化腺的搅拌混合。

误区  
七

为节省喝隔夜菜汤

一顿饭吃完以后，剩些菜汤是常有的事，通常就随着洗碗筷倒掉，而有些精打细算的家庭主妇认为菜汤有油有味有营养，倒掉太可惜，便留着第二天吃。从表面上看，前者为浪费，后者为节俭，然而看似节俭的做法对身体是有危害的。

青菜含有较多的硝酸盐类，煮熟后如放置过久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成为亚硝酸盐。人喝了这种菜汤，其中的亚硝酸盐就会进入胃、肠，并被吸收进入血液中。正常血液中的红细胞里有一种叫血红蛋白的物质，它能携带大量的氧气供机体需要。而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，失去携带氧气的能力，从而使人体发生缺氧症状，严重的能导致死亡。

另外，许多资料表明，亚硝酸盐有一定致癌作用，长期吃隔夜菜汤，可导致胃癌和肠癌。因此，不宜喝隔夜菜汤。



## 九、饮水误区

### 误区一 过量饮用纯净水

过量饮用纯净水不利于身体健康。事实上,人体所需的某些微量元素和矿物质来源于日常的饮用水。含有某些微量元素或化合物的矿泉水甚至能够对某些疾病有疗效。纯净水本身几乎不含溶质,能够把人体中的某些物质溶解出来,对某些金属元素中毒的患者有好处。但是,身体健康的人如果过量饮用纯净水,就会带走体内有用的微量元素,导致某些矿物质的缺乏,尤其会增加钙的流失,使身体营养失调,从而降低人体免疫力,容易引起疾病。由于人体体液呈弱碱性,而纯净水呈弱酸性,如果长期饮用纯净水,体内的弱碱性环境将遭到破坏。老年人,特别是患有心血管病、糖尿病的老年人和儿童、孕妇更不宜长期饮用纯净水。



### 误区二 饮用水中的矿物质越多越好

矿泉水因含有人体所需的矿物质而深受大家喜爱。不少消费者认为,矿物质含量越高越好,其实不然。饮用水中应含有适量矿物质,矿物质含量高并不能代表水的活力强。反之,当饮用水中矿物质含量超标时,还会危害人体健康。例如,当饮用水中的碘化物含量在0.02~0.05毫克/升时对人体有益,高于0.05毫克/升时则会引发碘中毒。

### 误区三 过量饮用矿泉水

矿泉水含有多种矿物质和游离的二氧化碳,如果长期饮用矿泉水,或过量饮用,体内积聚的矿泉盐会对肾脏和膀胱产生刺激作用,慢性肾炎、高血压及伴有浮肿的患者病情就会加重。

误区  
四

口渴了才喝水

很多人口渴了才想起喝水,以为口不渴就不需要补充水分,这是错误的。他们不了解口渴是体内缺水的反应,口渴了才喝水,身体已经处于比较缺水的状态了。水在人体代谢中的作用比食物还重要,能将蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、无机盐等营养物质稀释,这样才能便于人体吸收。只有让细胞喝足了水,才能促进新陈代谢,提高人体的抵抗力和免疫力。

每个成年人每天需饮水15000毫升左右。晨间或餐前1小时喝1杯水大有益处,既可洗涤胃肠,又有助于消化,促进食欲。调查表明,有经常饮水习惯的人,便秘、尿路结石的患病率明显低于不常饮水的人。



误区  
五

用饮料代替饮用水

调查显示,不少年轻人喜欢把饮料代替饮用水,平时不大喝水,只喝饮料。其实,水和饮料在功能上并不能等同。饮料中含有糖和蛋白质,还有不少香精和色素,饮用后不易产生饥饿感,不但起不到补水的作用,还会降低食欲,影响消化和吸收。如果长期饮用含咖啡因的碳酸性饮料,就会导致热量过剩,刺激血脂上升,增加心血管负担。咖啡因作为一种利尿剂,过量饮用会导致排尿过多,容易出现脱水现象。另外,对儿童来说,碳酸性饮料还会破坏牙齿外层的珐琅质,引发龋齿。

误区  
六

把医疗用水当饮用水



目前在市场上可以看到名为电解水和富氧水的饮用水,严格地说,电解水和富氧水都属于医疗用水,不能作为正常人群的饮用水。电解水就是通过电解作用,把水分解成阳离子水和阴离子水。阳离子水是医疗用水,必须在医生指导下饮用;阴离子水则常被用于消毒等方面。富氧水是指在纯净水中人为地加入更多的氧气,这种氧分子到了体内,会破坏细胞正常的分裂,加速衰老。



误区  
七

## 常喝刚灌好的桶装水

市售的桶装水，不论是蒸馏水、矿泉水还是其他纯净水，在装桶前大多要用臭氧做最后的消毒处理。因此，在刚灌装好的桶装水里会含有较高浓度的臭氧。臭氧对人体健康有害。若将这些桶装水放置两天，臭氧会自然消失，这时再喝就无饮毒之虑了。根据规定，生产的桶装水必须经检验合格后方可出厂，而这个过程需48小时，因此，喝按规范检验出厂的桶装水才是安全的。

误区  
八

## 桶装矿泉水可以放心喝

现在大多数家庭都饮用桶装的矿泉水，认为矿泉水中含有丰富的矿物质，对人体有益。但是，专家发现，矿泉水也会受到土地中有害物质（如汞和镉等）的污染，还容易受到致病微生物和细菌的污染，其中致病微生物要比想像中多得多。尽管这些致病微生物和细菌并不一定会对身体造成多大危害，但对免疫力较弱的宝宝来说，矿泉水中的细菌就可能会致病。

## 十、饮酒误区

### 误区一 中午喝酒

中午喝酒，会影响下午的工作效率和工作质量。因为酒的主要成分是酒精，它对人的大脑有强烈的麻痹作用。如果中午喝较多的酒，会使人的意识在下午很长一段时间内处于混乱状态，无法控制自己的情绪和行为，无法正常顺利地完成任务。

### 误区二 先喝酒后吃饭

先喝酒后吃饭似乎已成为平时生活的习惯，更是宴请宾朋的规矩。有的地方请客吃饭，甚至还有酒不过三巡不许动筷的习俗。其实，这种喝酒习惯并不好，对身体健康是极为不利的。

吃饭前胃内空虚，如果这时喝酒，酒精就会对胃壁和食道黏膜产生直接的刺激作用，会使胃的功能受到影响或影响食欲。有的人在喝酒后不想吃饭就是这个道理，严重的还会引起胃疼或急性胃肠炎。

喝酒的人一般都有这样的体会，喝同样量的酒，如果胃内有食物，就没有太大的反应；如果是吃饭前空腹喝，就会有头晕等不适感。所以，有的人常在赴宴喝酒之前先吃点食物垫垫底，就是这个原因。因为胃内有了食物，会减轻酒精对胃壁的直接刺激，同时也会使酒精的吸收速度相对减慢，酒力的发作减缓，同时还能增加酒量。

因此，酒不宜在空腹时喝，最好能边吃边喝或先吃后喝。

### 误区三 喝酒时吃大鱼大肉

在生活中，人们宴请宾客时，为显示诚意，往往搞得非常丰盛，大鱼大肉应有尽有，其中不乏高脂肪食物。实际上，这对喝酒的人是不利的。



大量的脂肪进入胃内,会在胃壁上形成一层脂肪膜,喝入的酒就不容易在胃中吸收,酒精就不能迅速排泄。另外,脂肪是比较难消化的食物,脂肪的代谢和酒精的解毒都要肝脏参与。也就是说,肝脏要同时完成这两种工作,其负担实在太重。所以喝酒时,应当以含水分和蛋白质较多的食物下酒,不宜吃含脂肪较多的食物。

误区  
四

## 喝啤酒时吃海鲜

海鲜含有嘌呤和苷酸,啤酒中富含分解这两种成分的重要催化剂——维生素B<sub>1</sub>。如果喝啤酒时吃海鲜,会促使有害物质在体内的结合,增加人体血液中的尿酸含量,从而形成难以排泄的尿路结石。自身代谢原本就不好的人在喝啤酒的时候吃海鲜,更容易导致血尿酸水平急剧升高,诱发痛风,以致出现痛风性肾病、痛风性关节炎等。

误区  
五

## 过量喝啤酒

不少人喜欢喝啤酒,以为啤酒仅含3%~5%的酒精,其酒精含量在酒类中最低,多喝啤酒不会影响身体健康。其实不然,因为通常喝啤酒的量比喝烈性酒的量多好几十倍,酒精实际摄入量很大,可产生与烈性酒相似的效果。

如果喝啤酒不加节制,长期过量饮用或狂喝滥饮,同样会导致酒精慢性中毒。大量饮用啤酒,可加重心脏、肝脏和胃肠道的负担,会对人体的胃肠、心脏、肝脏及肾脏造成不良影响,从而导致一些疾病的发生。经常喝啤酒的人,心脏收缩功能减弱,心肌肥厚,可导致“啤酒心”,加速心脏衰竭。长期大量饮用啤酒,还容易引发酒精性肝炎、肝硬化。另外,大量饮用啤酒会减少胃黏膜合成前列腺素E,使胃酸对胃黏膜刺激增强,易发生胃炎、十二指肠炎或溃疡,特别是慢性萎缩性胃炎患者,由于其本身合成前列腺素E的功能就比较低,所以大量饮用啤酒后会出现上腹胀满、烧灼感和食欲不振等不适。多喝啤酒还潜伏着患痛风的危险。

啤酒中还含有钙、草酸和鸟嘌呤核苷酸,大量饮用后会使人尿的尿酸含量增加1倍,从而增加患泌尿系统结石的机会。虽然近年来啤酒的纯度在不断提高,啤酒中的污染物和致癌物含量有所下降,但仍然有一定量的污染物和致癌物存在。啤酒中还含有一定剂量的铅,铅主要来自于啤酒原料本身和制作过程中金属器皿的污染,人体如果过多摄入铅,就会抑制人体对钙、铁、锌等营养元素的吸收和利用,还会使神经系统、造血器官和肾脏受到损害。另外,啤酒中亚硝胺的含量也比其他饮料高得多,过量饮用啤酒,亚硝胺就会在体内大量聚积,使患口腔癌和食道癌的危险性增加。

如果过量喝冰镇啤酒,危害就更大。冰镇啤酒的温度较人体温度低很多,大量饮用会使胃肠道的温度急速下降,血流量减少,从而造成生理功能失调,并影响消化功能,严重时会引起痉挛性腹痛和腹泻、急性胰腺炎等危及生命的急症。

啤酒热量高,1升啤酒产热量达3176.8~3553千焦,所含营养极容易被人体吸收,加上同时进食高脂肪、高蛋白质食物,多余的热量就会转化为脂肪在腹部沉积,极易形成啤酒肚。

误区  
六

## 喝酒以后洗桑拿

“酒足饭饱,桑拿洗澡”,似乎是现代都市上层社会的生活时尚,甚至是请客求人、联络感情的必要程序。殊不知,酒足饭饱去洗澡,身体会受不了,半醉半醒去桑拿,身体会更受不了。

饱餐后立即桑拿会影响消化功能。洗桑拿时,由于热气蒸腾,皮肤血管扩张,血流旺盛。若饱餐后立即洗桑拿,消化道的血流量就会相对减少,消化液分泌也因此而减少,使消化功能低下,不利于食物的消化。

喝酒后立即洗澡或桑拿,人体内储存的葡萄糖会在洗澡时消耗掉,可导致血糖浓度大幅度下降,同时,酒精也会抑制肝脏的正常活动,阻碍体内葡萄糖存量的恢复。所以,在酒饱饭足之后马上洗澡,会影响健康。如果喝酒过多,处于极度兴奋或抑制状态的情况下,更不宜洗澡或洗桑拿。

另外,空腹饥饿时也不宜洗桑拿,否则容易引起低血糖,甚至发生休克,还是在饱不饿时洗桑拿为好。

误区  
七

## 喝酒能治腰痛

有些老年人患腰痛,常通过喝酒治疗疼痛。但是,专家认为,喝酒不可能治好腰痛。喝酒虽然临时有缓解腰痛的效果,但不能从根本上医治好腰痛。老年人由于内脏功能退化,肝功能减退,所以对酒精的耐受性势必降低。如果把喝酒作为治疗老年人腰痛的手段,天天喝酒,就有可能对肝脏造成损害。



## 误区八

## 喝酒有助睡眠

有人习惯睡前喝点酒,以为这样可助睡眠,其实这种做法十分有害。这是因为,喝酒虽然暂时能够抑制大脑中枢系统活动,使人很快入眠,然而酒后引起的睡眠与人的正常生理性入睡完全不同,酒后入睡大脑并未休息,甚至比不睡时还要活跃得多,所以在酒后醒来的人常会感到头昏、脑胀、头痛等不适。经常夜饮入睡,还可能引发酒精中毒性精神病、神经炎及肝脏疾病等。另外,睡前喝酒还容易导致胃不和,胃不和则夜不安,不仅会影响胃肠消化功能,还会影响睡眠质量,使人休息不好,精神不振,久而久之,对人体造成诸多危害。夜晚饮酒入睡后,代谢减慢,肝解毒功能也相对减弱,酒中含有的甲醇、杂醇油、氰化物及铅等有害物质更容易在体内积蓄,对身体健康极为不利。所以,失眠者切莫用饮酒助睡眠。

## 误区九

## 喝酒能消愁

有许多人习惯借酒消愁,虽然酒后情绪可得到暂时的宽解,但平时被压抑潜藏在内心的情绪就可能显露出来,会出现狂喜、暴怒、悲痛、绝望等极端表现,更容易被区区小事激怒或痛哭流涕,正所谓“抽刀断水水更流,举杯销愁愁更愁”。如果饮酒不能自制,导致酒精依赖,必将会坠入疾病的深渊;酒精依赖者嗜酒如命,性格上就会逐渐发生变化,如工作不负责任、自尊心丧失、自私自利、好自我吹嘘等。



## 误区十

## 喝酒能助性

起初喝酒后可能会性欲亢进,但饮酒过度往往会行为鲁莽,缺乏温情,使夫妻生活不够和谐,久而久之,会影响夫妻感情。另外,长期饮酒会造成慢性酒精中毒,使性功能减退。

## 误区十一

## 喝酒能御寒

很多人在天冷时喝点酒会觉得身上发热,于是就以为喝酒能够御寒。其实酒精在体内分解所产生的热量是极小的,酒后有暖烘烘的感觉是因为酒精能刺激血管扩张,加快新陈代谢,给人一种增加了热量的假象。

误区  
十二

喝啤酒能消暑

在烈日炎炎的夏季，许多人都喜欢喝啤酒，以为喝啤酒能够消暑，事实上这是错误的认识。当人们刚喝下冰镇啤酒时，的确有一种凉爽的感觉，但是当喝上几瓶以后，就会让人口干舌燥，全身发热。

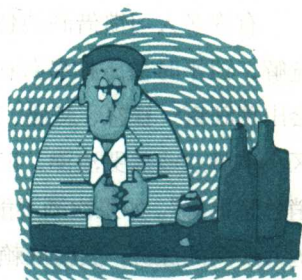
研究表明，啤酒和白酒一样，饮用后会使身体消耗增加，容易疲乏，而且喝啤酒后口渴出汗现象更加厉害，不仅达不到解暑的目的，反而使人的思维能力、工作效率都受到影响，甚至会造成工作中的差错和事故。

夏日炎炎，人体机能处于较弱的状态，食欲差，体重减轻，抵抗力相对差，痛饮啤酒带来的危害可能更大。所以，夏天剧烈运动或重体力劳动后，应当休息一会儿，吃点西瓜等水果，不要急于喝啤酒，尤其不要贪图一时凉爽猛喝冰镇啤酒。最好是适量饮用白开水，多喝热茶、绿豆汤或其他清凉饮料。

误区  
十三

喝醋解醉酒

大量饮酒后，由于酒精对胃肠黏膜的严重刺激，使胃和十二指肠充血，胃酸分泌增加，同时促进了胰液的大量产生。此时喝醋，不仅会加重对胃肠黏膜的刺激，更易诱发胃、十二指肠溃疡或急性胰腺炎等病症。





## 十一、厨房里的误区

### 误区一

#### 经常用隔夜自来水

很多人清晨用水时，往往一打开水龙头就刷牙、洗脸、做饭，还有人直接饮用自来水，这是不好的卫生习惯。研究发现，隔夜的水龙头里往往窝藏一种细菌——军团菌。如果感染这种嗜肺军团杆菌，就会得一种症状酷似肺炎的“怪病”，以至于医生们往往把它当作肺炎治疗，后来才发现治疗无效。患者一般有胸痛、嗜睡、烦躁、抑郁、神志模糊、定向障碍等中枢神经症状，有的还伴有腹泻、腹痛、恶心、呕吐等消化道症状，更为严重者甚至致人死亡。因此，在清晨用水时，最好先打开水龙头放一会水再用。

### 误区二

#### 什么都进消毒碗柜

目前很多家庭都购置了电子消毒碗，有些人把各种餐具都放进消毒，这是不对的。如搪瓷制品是在铁制品的表面镀上一层珐琅制成的，而珐琅里含有对人有害的珐琅铅及铜化物，尤其是色彩艳丽的油彩一般还含有镉，在消毒碗柜的高温消毒下它们会逐渐分解，附着于其他用具上，装食物进食时就会危害人体健康。某些塑料制品也会在高温下分解出有毒物质，也不宜放在消毒碗柜里消毒。

### 误区三

#### 用钢丝球反复擦洗铝锅

时下的厨房用具有不少是铝制品，如高压锅、热水壶等，有的人在清洗铝制品时，使用钢丝球、细沙或其他粗硬物品反复擦洗，这是很不科学的。因为铝是一种极易与空气中的氧起化学反应的元素，铝制品表面会形成一层氧化铝，起到对内部铝的保护作用，如用硬物擦洗铝制品，一会破坏氧化铝层而影响使用寿命，二会使铝过多地进入食物中，影响人们的身体健康。

误区  
四

用化纤丝洗刷餐具

有些人习惯用化纤丝洗刷餐具，觉得它又柔软又耐用，其实这是不妥的。用化纤丝洗刷餐具，会使一些肉眼看不到的细小纤维沾染在餐具上，而后随食物进入人的胃肠道内，这些化学纤维黏附在肠黏膜上，会刺激和诱发胃肠道疾病。

误区  
五

用洗衣粉去除餐具油渍

洗衣粉的主要成分是烷基苯酸钠，侵入人体后会对人体中的淀粉酶、胰酶、胃蛋白酶的活性起到很大的抑制作用，容易引起人体轻微中毒。洗衣粉还含有磷，对人体也有不同程度的危害。如经常用洗衣粉来清洗碗具，将对人体健康产生不利影响。因此，洗衣粉不可用来洗餐具。

误区  
六

用清洁剂洗残缺餐具

餐馆、集体食堂、家庭用的碗碟盆勺，经长时间使用后常出现裂隙、缺口，洗涤时清洁剂易沾在粗糙不平的破损处，难以洗去。因此，不要用清洁剂洗残缺餐具。

误区  
七

清洁剂用量过多

用清洁剂洗碗碟盆勺，是许多家庭去除餐具油腻的主要方法，但如果清洁剂用量过多，就会对身体带来损害。这是因为，绝大多数品牌的清洁剂都是化学合成品，其中不少化学成分对人体有一定的毒性，极易产生慢性积累性损害。如果为了去除油污而放入过多的清洁剂，虽然达到了去腻效果，但因浓度过大，餐具上残留的清洁剂不易洗掉，可随食物进入体内，对身体健康造成损害。

误区  
八

将清洁剂直接倒在餐具上

洗涤餐具时，不宜把清洁剂直接倒在餐具上面。正确的方法是，用白洁布蘸上清洁剂，搓揉出泡沫后再去擦拭碗碟，并即刻用清水冲掉，尽量避免清洁液残留在餐具上。



误区  
九

## 用清洁剂长时间浸泡餐具

洗涤餐具时,有些人总喜欢把碗碟长时间浸泡在稀释的清洁液中。这种做法未必能把餐具洗得更干净,相反,有些竹制或木制的餐具如果长时间浸泡在清洁剂溶液中,就会大量吸收清洁剂中有毒的化学成分,这些化学成分很难被水冲洗掉,从而进入人体危害健康。

误区  
十

## 使用未鉴定的清洁剂产品

有些人购买清洁剂时不仔细查看,以致购得的产品未经国家有关部门鉴定。为了避免清洁液的毒性作用,应该选用通过国家正式鉴定的产品,最好选用天然材料制成的清洁剂。

误区  
十一

## 洗碗时忽视碗底和碗脚

不少人在洗碗时,常常只注意碗的里外是否干净,对碗底和碗脚却不大在乎。其实,碗底和碗脚的卫生是不容忽视的。研究人员经过检测证明,许多看似洗干净的碗,把它们摞起来后,其脏污大都跑到碗底部了。碗底成了细菌繁殖的温床,碗底的细菌是最多的。因此,洗碗时一定要不可忽视把碗底内外清洗干净。

误区  
十二

## 用水冲洗电热锅

电热锅是一种加热烹煮食品的现代化厨房用具,具有省时、方便的优点,但有时弄不好,可将粥饭溢出锅外,这时有的人为了清洗方便,将电热锅放到自来水龙头下冲洗,这种清洗方法是不对的,会导致电热元件的绝缘性能下降,从而产生漏电现象,容易发生危险。

电热锅的发热体采用的是先进的嵌入式管状电热元件。管状电热元件被不锈钢结构件固定在锅体底部,由绝热、轻质的水玻璃膨胀珍珠岩制品作为隔热板,放置在锅体与底座之间,并用橡皮圈封闭,使用时具有热效力高、安全可靠等优点。电热锅使用后,其锅内可用水清洗,而锅体却不能放在自来水下冲洗。

误区  
十三

餐具随意搁置

不少人在做菜时习惯将餐具随意搁置，如将锅铲、饭勺的整个把柄盖入锅内，热水瓶塞随手乱丢等，这些不卫生的习惯给细菌的浸染、滋生创造了条件。

误区  
十四

餐具买回即用

碗、碟、筷等餐具一般都是经过多次加工、装运、出售，上面会有不少细菌。所以，餐具买回家后，不能简单洗刷，应放入锅内用盐水煮沸消毒后方可使用。

误区  
十五

筷子长年不换

在一日三餐中，筷子很容易受到细菌的浸染，尤其是长年不换的筷子，更容易让感冒、胃病等疾病在家人中循环传染。因此，筷子应每日烫洗，定期更换。另外，存放筷子的笼子或盒子也要注意清洁。

误区  
十六

菜刀与菜板生熟不分

家庭厨房一般都比较窄小，加上吃熟食的机会不很多，有的家庭在切生食和熟食时，都使用同一把菜刀和同一块菜板，最多是在使用前用开水烫一下“消毒”，但细菌往往不可能因开水短时间的烫而被消灭干净，很容易造成熟食被污染，人进食后易生病。因此，菜刀在切熟食前应先煮一会，再准备一块专门切熟食的砧板。

误区  
十七

菜刀与菜板拿来就用

菜刀与菜板每天都需要暴晒和洗烫。然而，生活中有的人只用抹布一抹了事，这样做是很不卫生的。

误区  
十八

用纱罩盖食物

夏秋季节是苍蝇较多的时期，存放食物很容易被苍蝇污染，因此有的家庭就买来纱罩将食物盖住，以为这样既通风又隔离苍蝇，是万无一失的办法。实际上，这样做并不能保证食物不被污染。



因为用纱罩盖住食物，苍蝇虽然不能直接接触到食物，但食物的香味仍能吸引苍蝇前往。如果苍蝇在纱罩上乱爬，仍然能将细小的虫卵和病菌通过纱罩上的小孔传播到食物上，人吃了食物仍可引起疾病。所以，用纱罩盖食物并不能完全杜绝污染，食用时仍然需要再次回锅加热，或放到微波炉内加热后食用。最好的办法是封闭好门窗，不让苍蝇进入室内，或将吃不完的食物放进封闭较好且透气的柜橱中保存。

**误区  
十九****用铝锅炒菜**

有的人习惯用铝锅炒菜，认为铝锅薄，传热好，既省燃料又省时间。据研究证实，长期使用铝制品作炊具可使铝摄入过量，对健康不利，还可导致老年性痴呆的发生率增加，所以炒菜还是用铁锅好。

人体对铁元素的摄取，主要来源于食物供给的有机铁和无机铁，而无机铁较有机铁更易被人体所吸收和利用。如果用铁锅烹饪食物，铁锅含有的铁元素会溶解到食物和汤中。如果在炒菜时再放点醋，铁的溶出量将会增加。据实验证实，烧煮同样的食物20分钟，铁锅中铁的溶出量高于铝锅和不锈钢锅72倍以上，如果加点醋，铁的溶出量就又不加醋的7.1倍。应当指出的是，铁锅中溶出的铁需经还原性物质如维生素C的帮助，才能转变成人体需要的二价铁。因此，平时还要多吃一些富含维生素C的食物，如黄绿色蔬菜、水果等，这样才有利于对铁元素的吸收。

**误区  
二十****边拧阀边做菜**

大多数人都是一边拧开液化气罐的阀闸，一边忙着做菜，根本没有考虑到为液化气罐的阀闸清洁一下。正确的做法是：选一块手帕大小的厚布罩在液化气罐的阀闸上，并定期更换或清洗消毒罩布，这样在做菜时手就不会直接触摸到气罐阀闸。

**误区  
二十一****收碗时吃剩菜**

有的家庭吃饭时，最后收碗的人为了节省，习惯把不太多的剩余食物都吃光，也不管自己是否已经吃饱了。殊不知长期如此，就会造成营养的过剩和积累，身体极易增重发胖，对健康不利。

## 误区

## 二十二

## 炒菜时才开吸油烟机

吸油烟机的功能不仅仅是抽走烹饪油烟，还可以消除燃气污染。燃气污染包括每次点火、熄火时泄漏的燃气，还包括燃气在燃烧过程中产生的废气。特别是石油液化气含有多种致癌物质，比烹饪油烟更有害健康。如果只在炒菜时开吸油烟机，而在烧水、煮饭时不开，燃气污染就无法避免，长期下来会对身体健康造成危害。

## 误区

## 二十三

## 把塑料餐具放入微波炉加热

如果把普通塑料容器放入微波炉加热，虽然塑料自身不被加热，但热的食物会使容器变得很烫。这些塑料容器在高温下可能放出毒素，污染食物，对身体健康不利。专家同时提醒，厨用透明塑料纸也会在微波炉加热过程中释放出毒素，一旦进入人体，极有可能引起癌变。



## 十二、睡眠误区

### 误区一 睡前饱餐

睡前如果吃得太饱，胃肠要加紧消化，装满食物的胃会不断刺激大脑，大脑有兴奋点，人便不能安然入睡。

### 误区二 睡前过于兴奋

睡前如果过于兴奋，人便不能很快入睡，还会影响睡眠质量，无法保证充分的休息。所以，睡前应当保持身体和情绪的平静。

注意睡前不要饮茶或喝咖啡，因为茶叶和咖啡中的咖啡因会刺激中枢神经兴奋，使人难以入睡。也不要饮酒，酒后入睡大脑并未休息，甚至比不睡时还要活跃得多，会影响睡眠质量，使人休息不好，精神不振。

睡前也不要做剧烈活动，因为剧烈活动会使大脑控制肌肉活动的神经细胞呈现极强烈的兴奋，人便不能很快入睡。不过睡前可以做些轻微活动，如散步、打太极拳、做瑜伽等，对入睡还是有好处的。

睡前也不要情绪激动，激动的情绪对人体有不良的影响，会使人呼吸急促，心跳加快，思绪万千，以致难以入睡。

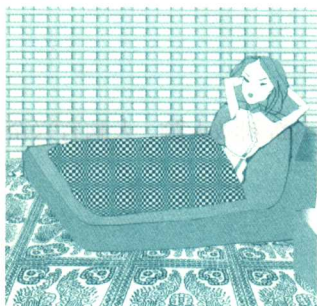
### 误区三 睡前洗头

睡前洗头是不好的习惯。冷天用热水洗头后，由于温热作用，会使头皮毛细血管扩张，机体向周围辐射的热量增多，同时，由于洗头后头发是湿的，大量水分蒸发也需要带走很多热量，很容易感冒。

误区  
四

困了才睡

困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到困了才去睡觉。按时就寝不仅可以保护大脑，还能提高睡眠质量，减少失眠。人的一生约有1/3时间是在睡眠中度过的，睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程。只有养成定时睡觉的习惯，保证每天睡眠时间不少于7小时，才能维持睡眠中枢生物钟的正常运转。



误区  
五

睡前思考明天应做的事情

睡前思考明天应做的事情，其实是不好的习惯。你可以在白天思考清楚自己的焦虑和解决问题的方法，不要让白天的烦恼伴你上床，否则会影响睡眠质量。最好将卧房单纯化，使卧房的功能纯粹是休息，因为卧房不是解决工作问题的场所。

误区  
六

睡不着时数数

有些人睡不着觉时就数数，以为这样就可以慢慢睡着，其实这种做法并不科学。数数只会让注意力更加集中，使大脑持续处于兴奋状态，结果更难以入睡。

误区  
七

睡不着也在床上呆着

其实即使睡不着，也不要增加卧床时间，卧床时间与人的睡眠有效率有关，而睡眠有效率的测量方式为：实际评估睡着的时间比卧床时间再乘以100%，如躺床8小时，只睡5小时，睡眠有效性只有67.8%，年轻人应该可以达到85%以上。但是，当你发现自己睡眠有效性很差时，不要强迫自己躺在床上，应减少卧床时间，等到自己有睡意后，或提高睡眠有效性之后，再延长卧床时间。

误区  
八

头朝哪个方向睡觉无所谓

头朝南或朝北睡眠比头朝东或西睡眠要好，这是由于地磁对人体产生的影响。如果人体长期顺着地磁的南北向，可使人体经络与地球磁力线走向一致，就会使气血流通，器官机能得到调整和增进，睡眠的质量才会比较好。



误区  
九

## 喜欢俯睡

有人睡觉时喜欢俯睡,这种姿势不太好。俯睡会使脊柱弯曲,增加肌肉及韧带的压力,使人在睡觉时仍然得不到充分的休息。此外,俯睡还会增加胸部、心脏、肺部及面部的压力,直接影响心肺功能,导致睡醒后面部浮肿,眼睛出现血丝,严重的还会引起心肺不适。

误区  
十

## 冬天睡觉盖被太厚

冬天天气虽冷,但并不是盖棉被越厚越好。如果棉被太厚,就会影响睡眠和休息。如果盖太厚的棉被,仰卧时,厚重的棉被压迫胸部,会影响呼吸运动,减少肺的呼吸量,使人吸入氧气较少而导致多梦;盖太厚的棉被,被窝热度必然升高,而被窝里太热,会使人的机体代谢旺盛,能力消耗大大增加,汗液排泄增多,从而使人烦躁不安,醒后会感到疲劳、困倦、头昏脑涨;夜里盖太厚的棉被,不但使人体散热增加,毛孔大开,而且由于冬季的早晨外界气温较低,起床后很容易因遭受风寒而罹患感冒。因此,冬季盖被应适当保温即可,不宜太厚。

误区  
十一

## 长期高枕

有句成语叫高枕无忧。其实,枕不可过高,过高会压迫肝,过低会压迫肺,从生理角度来说,枕以8~15厘米为合适。长期高枕易引起颈部不适或驼背。

误区  
十二

## 夫妻面对面睡觉

夫妻不宜面对面睡觉。双方长时间吸入的气体大部分是对方呼出的废气,由于氧气吸入不足,会影响睡眠和大脑的正常休息,使人第二天仍感精神不佳、头晕等。

误区  
十三

## 夫妻同被共眠

夫妻共用一条被子睡眠,似乎可以增加肌肤之亲,可以由此增进感情,然而,从医学保健的角度看,却是不科学的。

夫妻同被共眠还是婚姻的一颗定时炸弹，甚至会以离婚收场。这是因为夫妻某一方的打鼾、磨牙、辗转反侧、抢被子、霸占别人空间、午夜起床上厕所等，都是非常普遍、非常讨厌的事。这些都是互相影响睡眠质量和数量的不良因素。结果往往是第二天两人不断为了小事而争吵。



睡眠不好容易使人紧张和易怒，易发脾气，会使夫妻关系受到影响。假如长期睡眠不好，对方就会积累怨懑。睡眠乃人生大事，长期在睡眠中受滋扰，的确能破坏夫妻间的和谐，导致矛盾出现。

因此，夫妻切莫为了一时的浪漫而影响长远的健康。夫妻同被共眠，睡前有意识做肌肤之亲的时间毕竟大大少于睡着后不断出现矛盾的时间。因而，夫妻还是各人用一条被子睡眠更符合卫生要求。

误区十四

父母与儿女同睡

年轻的父母不宜与儿女同睡。因为父母排出的废气使孩子缺氧不足，容易出现睡不沉、做噩梦或半夜哭闹的问题。

误区十五

睡觉打鼾没关系

打鼾俗称打呼噜，是睡眠时呼吸不畅快的一种表现，任何人都有可能偶尔打鼾。不过，随着年龄的增长，打鼾的机会越来越多。一般来说，轻微的打鼾或偶尔、断续的打鼾对人体健康影响并不大，若打鼾严重，或者天天晚上鼾声不断，则是不宜忽视的。

严重的打鼾会因吸入的氧气不足而损害全身的健康。严重打鼾者往往还同时伴随着时常惊醒、好做噩梦、醒后头疼、白天倦怠、瞌睡多等。这就不是一般的打鼾了，而构成了一种疾病——阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。如不及时治疗，长期下去往往会引起严重综合征。因此，对打鼾不可忽视，应早请医生检查和治疗。

误区十六

双休日睡懒觉补体力

有人认为，平时睡得少，双休日多睡懒觉，就能把体力补回来。事实上，再也没有比打破生理周期更糟糕的事情了。一般人生理周期混乱最容易发生在周末，若周五和周六晚至次日凌晨睡觉，下午才起床，就会很容易患上周日失眠症，周日晚上早早上床，



两眼放光，想入睡却毫无睡意，越是努力，越感疲乏，星期一综合征自然也免不了。所以，请尽量保持定时睡眠的习惯，维持固定的起床时间，双休日也不要改变平时的作息时间。

误区  
十七

## 喜欢睡懒觉

有些人特别喜欢睡懒觉，这是不好的习惯。殊不知，睡懒觉可使大脑皮层抑制时间过长，天长日久，会引起一定程度的大脑功能障碍，导致理解力和记忆力减退，还会使免疫功能下降，扰乱机体的生物节律，使人懒散，产生惰性，同时对肌肉、关节和泌尿系统也不利。另外，血液循环不畅，全身的营养输送不及时，还会影响新陈代谢。由于夜间关闭门窗睡觉，早晨室内空气混浊，长时间睡懒觉容易引起感冒或咳嗽等呼吸系统疾病。

误区  
十八

## 伏案午睡

一般人在伏案午睡后会出现暂时性的视力模糊，原因就是眼球受到压迫，引起角膜变形、弧度改变造成的。倘若每天都压迫眼球，会造成眼压过高，长此下去视力就会受到损害。

伏案睡觉还会使胸部受到压迫，影响呼吸，加重心脏负担，同时也会因头部压迫双臂，影响血液循环和神经传导，导致手臂麻木、刺痛现象。另外，坐得时间久了，还会导致头部缺氧，引起生理性的一时脑贫血，出现头晕、耳鸣、腿软、乏力等症状。因此，伏案午睡的习惯一定要改正。

## 十三、日常生活习惯误区

### 误区一 经常跷二郎腿

很多人习惯跷二郎腿，这是不好的习惯。跷二郎腿会使腿部血流不畅，造成腿部静脉曲张，影响健康。如果是静脉瘤、关节炎、神经痛、静脉血栓患者，跷二郎腿会使病情更加严重，尤其是腿长的人或孕妇，很容易得静脉血栓。长时间跷二郎腿还可引发腰痛或背痛，还会形成驼背，使腰椎与胸压力不均匀，压迫脊椎神经。所以，还是不要经常跷二郎腿。

### 误区二 经常眯眼和揉擦眼睛

经常眯着眼睛看东西，眼角易出现鱼尾状皱纹。习惯性眯眼还可使眼肌疲劳、眼头痛。揉眼时，病菌会由手部传染眼睛，导致眼睛发炎、睫毛折断或脱落。

### 误区三 强忍小便

强忍小便有可能造成急性膀胱炎，出现尿频、尿疼、小腹胀疼等症状。研究表明，有憋尿习惯的人患膀胱癌的可能性比一般人高5倍。憋尿时，膀胱贮存的尿液不能及时排出，形成人为的尿潴留，尿潴留易引起结石或并发感染，严重时还会影响肾功能。如经常憋尿，会使括约肌和逼尿肌常常处于紧张状态；如果憋尿时间过长，膀胱内尿量不断增加，还会使内压逐渐升高，时间长了就会发生膀胱颈受阻症状，造成排尿困难、不畅或漏尿、尿失禁等毛病。

### 误区四 大便急了才排

很多人只在便意明显时才去厕所，甚至有便不解，宁愿憋着，这样对健康极为不利。大便在体内停留过久，容易引起便秘，粪便内的有毒物质被人体重复吸收，可引起中毒。因此，应养成按时排便的习惯，尤以晨间为好，以减少痔疮、便秘、大肠癌的发病机会。



**误区五 睡前不洗脸**

有很多人睡前不习惯洗脸。睡前如果不洗脸，面部皮肤上的化妆品和污垢会刺激皮肤、堵塞腺体或毛孔，损害皮肤健康，影响美容。

**误区六 工作累了才歇**

许多人误以为累了才是该休息的信号，其实此时身体已经相当疲劳了。过度疲劳容易积劳成疾，降低人体免疫力，使疾病乘虚而入。不论是脑力劳动者还是体力劳动者，在连续工作一段时间后，都要适当休息或调整。

**误区七 鱼刺卡喉后喝醋**

醋非但不能排除鱼刺，相反会引起黏膜损伤、食管水肿。

**误区八 药片掰开服用**

药片掰开后会出现棱角，而不利于吞咽，易损伤食管和肠胃。

**误区九 餐桌上铺塑料布**

因为怕脏餐桌，许多人习惯把塑料布铺在餐桌上，这样并不卫生。因为塑料布是由含毒的游离体聚氯乙烯树脂制成的，餐具经常接触这种有毒物质，容易使人慢性中毒。

**误区十 胖了才减肥**

随着生活水平的提高，肥胖患者逐渐增多。导致肥胖的原因主要是进食过量，营养过剩，缺乏运动。而这几种诱因完全可以在体重超标之前加以预防，如控制饮食、防止暴饮暴食、调整饮食结构、加强体育锻炼等。目前市场上还没有理想的减肥药，因此，减肥不如防止肥胖。

误区  
十一

男人边抽烟边喝酒

吸烟有百害而无一利。香烟燃烧的烟雾中含有多种致癌物质。香烟中的尼古丁、烟碱、放射性元素钋(Po)等有毒物质会损害人体细胞和器官组织,加速衰老,缩短寿命,诱发肺癌。

如果边喝酒边抽烟,对人体的危害酒更大。调查表明,烟酒交加对癌症的诱发作用更大。酒是一种有机溶剂,如果边抽烟边喝酒,容易使烟中的致癌物渗透到喉黏膜中去。此外,烟碱对胃有明显的刺激作用,会打乱胃肠道的酸碱平衡,引起萎缩性胃炎。酒是辛辣刺激物,能破坏胃黏膜屏障,从而增强了烟碱对胃黏膜的损害作用,增加了引发癌症的可能性。因此,酒烟交加是“助纣为虐”,后患无穷,最好不要边抽烟边喝酒。

误区  
十二

男人喜欢留胡须

胡须容易吸附有害物质。当人吸气时,被吸附在胡须上的有害物质就有可能被吸入呼吸道内。通过对留胡须者吸入的空气成分进行定量分析,发现吸进的空气中含有几十种有害物质,其中包括酚、甲苯、丙酮等多种致癌物。留胡须者吸入空气的污染指数是普通空气的4.2倍。如果下巴留有胡须,又留八字胡,其污染指数可高达7.2倍。如果再加上抽烟等因素,污染指数将高达普通空气的50倍。因此,为了健康起见,最好不要留胡须。

误区  
十三

嘴唇干了用舌头舔

唾液含有淀粉酶和无机盐等物质,舔唇时如同给嘴唇抹上一层糨糊,风一吹,水分蒸发,形成干膜而使嘴唇皱缩,干燥的感觉就会更厉害,甚至造成嘴唇皲裂、流血。

误区  
十四

饭后一支烟

很多吸烟者吃完饭习惯吸一支烟,这对健康不利。殊不知,吃完饭后,胃肠蠕动增加,心跳呼吸加快,血液循环加速,此时吸烟,人体对烟雾中有害物质的吸收能力大大增强,使更多的化学毒物吸入人体内,会对身体造成更大的危害。



误区  
十五

## 起床后马上叠被子

在夜间睡眠过程中,人体皮肤的毛孔会排出大量汗液,汗液中包含水蒸气和某些化学物质,都会吸附在被子上。如果清早起床后立即叠被,就不能把被子吸附的水分和化学物质散发出去,很容易使被子受潮及受化学物质污染。所以,起床后不宜马上叠被子。

误区  
十六

## 晒完被子拍打可以使其保暖

很多人晒完被子以后,会用小棍子或手重重地反复地拍打,以为这样才能去灰尘,才能使被子蓬松保暖。事实上,晒完被子用力拍打会影响被子的保暖性能。因为棉纤维粗而短,拍打易碎;合成纤维细而长,拍打易变形;纤维紧缩结块就不会再复原了;羽绒被更不能拍打,羽绒断裂成细小的羽毛,会影响保暖效果。

误区  
十七

## 看不见头皮屑就说明头部皮肤健康

许多人认为,看不见斑斑点点的头皮屑,就说明头部皮肤是健康的。其实,只要感觉头皮瘙痒和紧绷,就有可能出现头皮屑的先兆。

误区  
十八

## 只要勤洗头就可以止痒

头皮瘙痒是一种真菌引起的刺激症状,单纯的清洁是不能治愈头皮瘙痒的,还需要调理油脂平衡,同时选用有去屑功能的洗发用品。

误区  
十九

## 发质干性或油性都是天生的,无所谓健康不健康

头发的美丽与否主要取决于头部皮肤是否健康,尤其是由皮脂和汗腺构成的天然保温膜是否在发挥屏障作用。头皮油脂的平衡状态是头皮健康的分水岭,健康的头部皮肤既不过干又不出油。

误区  
二十

## 头皮紧绷与头皮屑无关

健康的头部皮肤是不应该有紧绷感的,这种紧绷感大多由于真菌感染、经常使用烫发剂或染发剂引起的。只要感觉头皮紧绷,那就就说明头皮屑离您不远了。

误区

二十一

脱发是肾虚引起的

据医生讲,不少男性脱发患者以为脱发是肾虚的表现,一旦发现脱发严重,就拼命花钱买补肾药吃。肾虚引起脱发,是中医学的一种辨证,但脱发并不一定都是肾虚的结果,一味吃补品其实对脱发帮助并不大。脱发患者一定要经医生诊断分辨,确定病因后对症下药。

误区

二十二

涂抹大蒜、姜、酒对治疗脱发有用

有人让脱发者用姜、大蒜、酒等涂抹在脱发的部位,认为这样就能再生头发,这种认识其实是错误的。在头皮上过度涂抹刺激性的东西,反而会损伤头皮,引发头皮炎症,从而加重脱发程度。

误区

二十三

减少或增加洗发次数对治疗脱发有用

不少脱发患者都认为脱发是洗头引起的。他们或因为头皮油脂太多而增加洗发次数,或怕脱发严重而减少洗发次数。医生认为,正常的洗发频率是冬天3~4天洗一次,夏天2~3天洗一次,太频繁洗头会增加对毛囊的刺激,而隔太久才洗头则易滋生糠秕孢子菌,使脱发加重。

误区

二十四

脱发用戴帽子遮掩

脱发者都认为脱发让自身形象大打折扣,因此有些人为了遮丑,经常戴着帽子。专家认为,经常戴帽子,头皮血管会由于帽子的压迫而影响血液循环,若在高温季节,头皮和毛囊闷在帽子里,反而会由于空气不流通而使脱发病情加重。

误区

二十五

脱发自己买药自己治

有些人盲目听信一些广告宣传,对市面上各种治疗脱发的口服、外搽药辨认不清,随意乱买。有些药并不能起治疗作用,结果拖延了治疗时机,让脱发病情进一步加重。



## 十四、日常卫生习惯误区

### 误区一

#### 热水沐浴时间过长

自来水中含有容易挥发的有害物质氯仿和三氯化烯,沐浴时这两种有害物质就会被释放出来。有数据显示,若用热水盆浴,只有25%的氯仿和40%的三氯化烯释放到空气中;而用热水沐浴,释放到空气中的氯仿就要达到50%,三氯化烯高达80%。因此,为健康考虑,热水沐浴时间不宜过长。

### 误区二

#### 用热水洗脸能清除油脂

清洁是美容的一大秘诀,洗脸最理想的温度是与皮肤相近的温度(30℃左右),因为如果温度太低,脸部油脂无法完全清除;如果温度过热,又会使脸部油脂丧失,油脂少了,就会产生皱纹和粗糙现象,且很难恢复。因此,不宜用热水洗脸。

### 误区三

#### 卫生纸越白越好

一般来说,生活用纸有木浆纸、纸边纸和草浆纸三种。很多市民在选择家庭厕所用纸时,认为卫生纸越白就越卫生,质量就越好,使用也更加安全,都选择颜色洁白的木浆纸。其实这种认识是错误的,纸的洁白度与卫生程度没有任何关系。有些企业使用劣质回收纸等原料加工生活用纸,违规添加荧光剂提高增白度,殊不知荧光剂是一种有害物质,长期与皮肤接触,会影响健康。木浆纸价格比较贵,那种颜色发黄的以草为原料的草浆纸价格只有木浆纸的一半左右,而它们的使用效果都是一样的。



误区  
四

## 消毒水浓度越高越好

很多人认为在家庭中用消毒水浓度越高越好，这是错误的认识。消毒水溶液浓度过高，容易在病菌表面形成保护膜，反而杀灭不了病菌。浓度过高的消毒水溶液会刺激人的口腔、鼻腔黏膜，使呼吸道受损，更容易感染病原体。氯的挥发速度快，具有较强的腐蚀性，浓度过高会对机体产生刺激，造成中毒。因此，一定要按说明书的配比配制消毒水，关闭门窗消毒后一定要通风。

误区  
五

## 只熏香不通风

许多人认为用乳酸、食醋熏蒸和熏香能杀灭细菌，这是没有科学道理的。最好的办法是窗门大开，让房间通风，既简单又实惠。如果家里来过较多客人，客人离去后可在无人条件下用过氧乙酸熏蒸或臭氧机进行臭氧消毒。

误区  
六

## 用废日光灯管晾毛巾

日光灯管内含含有水银、荧光粉及少量氨气等有毒物质，在受潮的情况下，如灯管两端被侵蚀或本身有小裂缝，管内各种有害物质就会逐渐渗出。尤其在气温高时，汞的渗出更多。因此，不宜用废日光灯晾毛巾。

误区  
七

## 长时间不换洗枕巾

有些人只注重自身的清洁，却忽视了枕巾的卫生。枕巾容易吸附皮肤分泌的汗液和油渍，还容易沾染化妆品污渍。因为它每天要和你亲密接触7~8个小时，如果长时间不换洗枕巾，容易使面部滋生暗疮。

误区  
八

## 不注意抹布卫生

每个家庭都有一块用于清洁卫生的抹布，似乎很讲究卫生，事实上却有可能造成交叉污染。抹布虽经常清洗，看上去并不脏，但上面沾染的细菌等微生物仍存在。资料显示，一块全新的抹布在使用1周后，滋生的细菌数高达22亿个。专家建议，抹布要经常更换。每次使用后，应及时清洗、晾干，最好定期用水煮或用消毒液浸泡消毒。



### 误区九 不宜忽视钥匙污染

多数人都没有清洗、消毒钥匙的习惯。其实,据有关部门抽样检测,60%以上的钥匙都带有大肠杆菌、结核杆菌、真菌等致病菌。人们进家开门,总少不了要摸钥匙。如果用抓过钥匙的手直接去抓食品,那么染上疾病的可能性就很大。

几种简易钥匙消毒法如下:

- ① 阳光消毒:晴天中午,把钥匙放在太阳下晒,大多数细菌可被阳光中的紫外线杀死。
- ② 洗烫消毒:将钥匙在自来水龙头下冲洗和用硬毛刷刷洗1遍,可使病菌减少1/3;若用开水烫1次,钥匙上的细菌则几乎可全部杀死。
- ③ 药物消毒:取1千克水,加入5%的新洁尔灭4~8毫升,放入钥匙浸泡15分钟;或用含氯石灰(漂白粉)少许加水浸泡钥匙,都可对钥匙起到杀菌消毒的作用。

### 误区十 牙膏长期用同一种

市场上出售的牙膏多种多样,归纳起来有普通型和药物型两大类。普通牙膏主要成分为摩擦剂、发泡剂、温化剂、稠化剂、调味剂、防腐剂等;药物牙膏除含有上述成分之外,又加进具有治疗作用的中、西药或活性酶、氟化钠等。

不同的牙膏具有不同的特点和功能,适合不同的人选择使用。

一般而言,无论牙齿有无毛病或有无口腔疾病,都不应长期使用同一种品牌的牙膏。比如药物牙膏虽有抑制致病菌的作用,但同时也抑制了正常的非致病菌,甚至还会扰乱口腔内菌群的生态平衡而导致菌群失调。另外,长期使用某种药物牙膏,还可以使致病菌产生耐药性。因此,为保障口腔健康,最好经常更换牙膏类型。

另外,刷牙后还要注意漱口,如果漱口不彻底,就会使牙膏残液滞留口腔或吃进肚里,长此以往可引起胃肠炎症,严重者会出现腹痛、腹泻、腹部肿块,或伴有发热、营养障碍、关节炎等病症。

### 误区十一 横向来回刷牙

很多人习惯横向来回刷牙,这是不正确的刷牙方法。专家提倡采用不损伤牙齿及牙周组织的竖刷法,即把牙刷头放在牙一侧,刷毛靠着牙龈和牙齿,毛端朝着牙根方向,与牙大约成45度角,牙刷头沿着牙列方向上下颤



动，颤动的幅度为0.5厘米左右，来回颤动4~5次，使牙刷毛进入牙龈沟和牙间区，清除牙菌斑，同时按摩牙龈。然后将牙刷从牙根向牙冠部竖刷，清洁牙面。

误区  
十二

长期用冷水刷牙

资料表明，人的牙齿最适应35~36.5℃的温度，如果经常用冷水刺激牙齿，将导致牙龈出血、牙髓痉挛或其他牙病的发生，会缩短牙齿的寿命。因此，在刷牙时，不宜让牙齿长时间受到冷水刺激，也不宜受到骤冷或骤热的刺激。

误区  
十三

用大牙刷刷牙

用大牙刷刷牙并不容易把牙齿刷干净，用刷头小的牙刷才能在口腔中灵活转动，才能把牙齿缝里的食物残渣清理干净。此外，牙刷刷毛排列一定要合理，一般是2~3排，便于清洁牙齿和刷牙后牙刷本身清洗。刷毛应选用优质尼龙丝，纤细而有弹性。刷毛的顶端还应呈圆形，刷牙时才不易损伤牙齿和牙龈。

误区  
十四

睡前不刷牙

睡前不刷牙，很容易使牙齿腐坏，牙龈出血，引发牙周病，甚至使牙齿脱落，而且容易患感冒和肺炎。所以，睡前一定要养成刷牙的卫生习惯。

误区  
十五

牙刷超期服役



牙刷和其他物品不一样，它每天都要进出口中，为人的口腔清洁服务，如果刷牙后没有反复冲洗牙刷，牙刷上就会残留一些牙膏的残液，这样很容易使细菌滋生，随着使用时间的延长，污染程度会越来越严重。

科学研究发现，不论健康人使用的牙刷还是病人使用的牙刷，使用1个月后进行检测，发现上面均有大量细菌繁殖。再者，牙刷一般放在温暖潮湿的环境中，比如卫生间、洗脸池等地方，



加上没冲洗干净的牙膏残留等,很容易使细菌在牙刷上生存和繁殖。如果再使用这种带菌的牙刷,就会将细菌带入口中或通过口腔中轻微破损的黏膜侵入人体,就会引发各种口腔疾病或多种全身性疾病。

所以,牙刷不宜超期服役,更不能把牙刷上的毛磨短或“累趴下”还不舍得更换,这样的“节约”会直接损害人体健康,是不可取的。

误区  
十六

## 用冲牙器代替牙刷

有些人认为使用冲牙器比刷牙效果好,就用冲牙器代替牙刷。口腔专家指出,冲牙器是不能代替刷牙的,它对于口腔的清洁只能起到辅助作用,即使用加了压的水冲洗牙齿,也不能将牙菌斑彻底去掉,而最有效的手段仍是通过牙刷和牙线的机械摩擦来去除。

牙菌斑指黏附在牙齿表面或口腔其他软组织上的微生物群,由大量细菌、细胞间物质、少量白细胞、脱落的上皮细胞和食物残屑组成。牙菌斑不能用漱口或用水冲洗的方法去除。刷牙则能利用机械方式破坏牙菌斑的结构,将其从牙面上清除,从而预防牙病的发生。

日常的口腔护理要求每天采用正确的方法刷牙两次就足够了,但若刷牙方法不当,刷再多次也没用,比如刷牙用力太猛,就会加重牙龈的萎缩。正确刷牙的基本要求是要保证每个牙、每个面都能刷到。

误区  
十七

## 用嚼口香糖代替刷牙

不少人喜欢在餐后嚼块口香糖,觉得这样可以清洁口腔,能达到跟刷牙一样的功效。其实这种认识是不正确的,嚼口香糖并不能代替刷牙。

嚼口香糖可以促进口腔唾液的分泌,唾液中所含的矿物离子能够缓冲酸性物质,并促进牙齿的再矿化,因此嚼口香糖可以在一定程度上起到清洁牙齿和口腔的作用。但是,研究表明,咀嚼口香糖只能减少口腔内细菌的40%,而刷牙可以使细菌减少70%。如果经常用嚼口香糖来代替刷牙,牙面上的牙菌斑长期得不到有效清除,唾液中的矿物离子会将牙菌斑矿化,从而形成牙石,而牙石上面极易附着一层毒性很强的细菌,造成龋齿和牙周疾病的发生。所以,虽然说口香糖是口腔保健的有益补充,但是代替不了刷牙。

误区  
十八

洗衣服时内衣外衣一锅烩

在人们生活的环境中有大量灰尘。有生产性灰尘，如纺织厂的纤维绒毛、化工厂的原料颗粒等，粘在皮肤上容易发生变态反应，导致皮疹、皮炎；还有生活性灰尘，如马路尘土、烟囱黑烟、汽车废气等，这些尘埃附着很多致病微生物，包括癣、疖虫等。洗衣服时如果将内、外衣混在一起，那些致病微生物就很容易粘在内衣上，漂洗不干净，容易使人罹患各种皮肤病。因此，洗衣服时最好将贴身内衣与外衣分别进行洗涤。

误区  
十九

用完洗衣机盖盖

很多勤快的家庭妇女在洗完衣服后，会把洗衣机里里外外擦干净，然后把盖子盖好，就是这最后一个动作带来了健康的隐患。

据报载，有关研究人员在对153台家用洗衣机进行检测后表明，水被注入洗衣机桶内15分钟后，每升水中的霉菌最多时为4566个，其中全自动洗衣机的霉菌数是双缸洗衣机的2.6倍；新洗衣机在用过5个月后，内桶里的霉菌开始明显增多，并寄生在洗衣机桶的夹层不断结成的污垢内；住在楼房一层的住户洗衣机霉菌较多；每天都要用的洗衣机比几天用一次的洗衣机更容易滋生霉菌；洗衣后开盖放置的洗衣机霉菌比不开盖的少40%；霉菌的多少与洗衣剂、肥皂类型基本无关；衣服上的霉菌大部分也是洗衣机桶里面繁殖的，霉菌在洗衣机桶里繁殖、发酵，霉菌孢子随水流散布，洗衣时会污染衣服并带给人体，导致一些人皮肤瘙痒过敏，甚至患皮炎。

专家指出，洗衣机内部的环境非常潮湿，闲置几天之后，就会滋生大量霉菌。使用时间越长，内部滋生霉菌的机会就越多。一台洗衣机用久了之后，如不及时清洗，慢慢地就会出现水发浑，漂洗不干净。久而久之，对下一次要洗的衣物就会造成污染。人们如果长期使用有霉菌的洗衣机洗衣服，就有可能产生交叉感染，引发各种皮肤病。

所以，防止霉菌最简单有效的办法之一就是：洗完衣服，别盖洗衣机盖儿。

误区  
二十

不注意电脑鼠标和键盘的卫生

长时间看电脑，眼睛会感到酸涩，有人会忍不住用手揉眼睛，而且使用完电脑以后没有洗手的习惯。摸过鼠标和键盘的手指揉眼睛，就会将键盘上的病菌带入眼睛，引起结膜炎、红眼病等疾病。网吧里的电脑鼠标和键盘上面往往会滋生出许多细菌，存在更



多的卫生问题,如果不注意卫生,就容易引起交叉感染。调查显示,键盘是传播眼部致病细菌的重要途径之一。因此,网吧业主应每天注意对鼠标和键盘进行消毒,上班一族的电脑最好是专机专用,在使用过程中应避免用手摸脸、揉眼睛之类的小动作,用完电脑以后一定要养成先洗手的习惯,以减少感染病菌的机会。

## 误区

## 二十一

## 手握公共扶手或坐椅后不洗手

寄生虫病大多病从口入,如果在公共场所接触了虫卵,再用被污染的手吃东西,感染概率就很高。公交车、影院、商厦和医院里的坐椅扶手、门把手是接触人群最多、最频繁的公共设施,它自然成了寄生虫病的主要传播渠道。

一些通过消化道传播的病毒和细菌,例如肝炎病毒、痢疾杆菌等,也可以通过患者遗留在公共用具上,这些致病菌在自然环境中可以存活几个到十几个小时,如果在此期间内,有人触摸到带有致病菌的扶手,就有可能被传染。

所以,为了避免交叉感染病菌,在日常生活中要做到:接触过公共扶手、坐椅和门把手后,不要乱摸身上的其他部位,要养成勤洗手的习惯,尤其是饭前便后。对于外出沾染上的病毒或细菌,最好的办法是用清水反复冲洗,只要用肥皂反复洗手达到3次,病毒和细菌就可以去除,包括乙肝、甲肝和其他一些病菌,并不一定非用消毒液,因为一些特殊的病毒对消毒液是不敏感的。

## 误区

## 二十二

## 手握公共卫生间的门把手后不洗手

公共卫生间里会有很多细菌寄生,公共卫生间的门把手上往往会沾有大肠杆菌和梨形虫等多种病菌,洗脸盆、水龙头把手等处会有肠道病菌或呼吸系统病菌。公共卫生间的冲水按钮、门把手等处还经常会沾有皮肤乳头瘤病毒、疣病毒、金黄色葡萄球菌等病毒,如果皮肤上有一些肉眼看不到的破损,容易引起皮炎、湿疹等皮肤病。即使已经认真地洗了手,在开门、关水的过程中也会有感染病菌的隐患。因此,在公共卫生间里应使用合格的洗手液将手清洁干净,尽量避免直接接触把手、按钮等地方,防止交叉感染。

## 误区

## 二十三

## 用完公用健身器材后不洗手

现如今越来越多的人加入到全民健身活动中来,许多小区都安装了各种各样的公用健身器材。不过,人们在使用这些公用健身器材的时候,要注意防止流行病的传播。现

代城市中由于污染和其他原因,细菌在空气中的数量相当可观,通过空气可以传播感冒、扁桃体炎、肺炎、伤寒、菌痢、感染性腹泻、病毒性肝炎等疾病。因此,在使用公用健身器材后,要马上洗手,不能不洗手就直接吃东西、抽烟、用手揉眼睛。儿童接触公用健身器材后不要不洗手就将手放到嘴里。

误区  
二十四

用餐馆里的菜单点菜后不洗手

到饭店就餐的顾客都会注意餐具、台面等是否干净、卫生,却很少留心菜单是否清洁。调查显示,一份反复使用数月的菜单,特别是卫生状况较差的中小餐馆的菜单平均带菌数可达500万个,包括大肠杆菌、沙门杆菌、葡萄球菌、乙肝病毒及肉眼看不见的寄生虫卵等。由于餐馆四季保持室温,沾满油渍的菜单往往更适于病菌滋生,使得附在菜单表面的细菌存活时间相当长,餐馆的菜单就会成为各种病菌传播的媒介。

如传染性肝炎患者接触菜单以后,他有可能把汗渍留到了菜单上,如果没有及时消毒,就有可能通过菜单把肝炎传染给他人。还有些病菌在人体体内的潜伏期较长,像幽门螺杆菌,往往接触数日才会出现胃肠不适的情况,更容易被人们所忽视。一些肠道疾病、呼吸道疾病,都有可能通过菜单传染。

菜单就像钱币一样,是公共流动的物品。大多数人会在数钱后认真地洗手,但到饭店就餐的顾客大多先去洗手,然后翻看菜单点菜,开始直接进餐,很少人能意识到刚刚洗干净的手又拿起沾满细菌的菜单,病菌有可能会传播到自己的手上,对健康造成危害。特别是对于有些需要直接用手吃的菜,像烤鸭、京酱肉丝等,更容易将病菌吃进去。

因此,到餐馆里就餐,要尽可能选择卫生条件好的饭店,不妨改变洗手的时机,先点菜然后再去洗手,特别是平时胃肠功能不好的人,更应注意。

误区  
二十五

去游泳池游泳不注意卫生

游泳池最容易传播的疾病是眼病和皮肤病。如果与一些患有沙眼、红眼病等传染性疾病的病人同游,沙眼衣原体也可通过游泳池水传播给健康人。如果游泳者患有由细菌感染引起的脓疱疮、脓疱疹,其他游泳者一经接触即会被感染。皮肤浅层的真菌,包括足癣、灰指甲等,通过拖鞋、毛巾也极易传播。如果游泳者患有淋病,同游的健康人可能会因此患上前尿道尿路感染。

因此,在挑选游泳池时,一定要注意其卫生是否合格。应自备毛巾、浴巾、拖鞋,



游泳馆里别人刚坐过的地方不要马上去坐，以避免沾染病菌。另外，游泳时应佩戴泳镜、耳塞等，每次游泳后要及时洗澡，洗掉身上有可能残留的细菌。

误区  
二十六

用公共香皂洗手

在公共洗手间里，往往会有公用香皂供人们使用，这样的公用香皂其实也是病菌的传播媒介。公用香皂被很多人用过，很容易沾染病菌。香皂的主要成分是皂基与脂肪油，而脂性的成分很容易滋生细菌，公用香皂的带菌数会很高。因此，在公共场所，尽量不要使用公共香皂，应该用感应式的洗手液洗手，以避免交叉感染。



## 婴幼儿生活误区

*Yingyouer Shenghuo Wugu*

解读生活  
误区全书





## 一、母乳喂养误区

### 误区一

#### 母乳喂养不如喂奶粉

有人认为母乳喂养不如喂奶粉,这种认识其实是错误的。母乳中含有婴儿出生后4~6个月内所需的全部营养物质,包括适量的蛋白质和脂肪,还有乳糖、水分、铁质与维生素类等,且含有适量的盐、钙和磷等矿物质,这些都是其他代乳品无法替代的营养素。

母乳喂养不但有益于婴儿的神经发育和智力发育,而且可使婴儿少患腹泻、呼吸道感染(感冒、肺炎)及中耳感染等常见传染病。清洁无菌的健康母乳,本身就含有一般传染病的抗体,而这恰恰是任何代乳品都不具备的。调查表明,不采用母乳喂养的婴儿,在出生后6个月内的腹泻发病率和死亡率要比那些用纯母乳喂养的婴儿高15~25倍。

此外,母乳有助于脂肪消化,而母乳的鲜度、适宜的温度和随时可供的特点,也是代乳品所望尘莫及的。



### 误区二

#### 初乳不能喝

有的产妇认为初乳是“灰奶”,不让婴儿吸吮,事实上初乳营养价值很高,含有丰富的免疫物质,因此年轻的妈妈千万不要浪费自己的初乳。

母乳按时间与成分可分为三种,产后1~5天为初乳,6~10天为过渡乳,15天至15个月为成熟乳。初乳量较少,颜色淡黄,主要是由于含有大量的胡萝卜素。初乳含脂肪

少，富含新生儿生长发育不可缺少的营养成分，如蛋白质、锌和多种微量元素等，还含有大量免疫物质，可增强新生儿的免疫力，提高新生儿抗御疾病的能力，以保护新生儿免受病毒感染。这就是用母乳喂养的孩子在出生后6个月内很少得病的原因。因此，初乳对新生儿来说是非常珍贵的，应该一滴也不浪费地喂给新生儿。

### 误区三 产后开奶晚

有些家长在婴儿出生后12小时甚至几天后才开始喂母乳。儿科专家认为，新生儿出生后半小时内就应吸吮母亲的奶头，尽早刺激母亲催乳反射和排乳反射，促使乳汁早分泌、多分泌。若产后开奶迟，容易导致母乳喂养失败。产后早开奶有利于产妇产后子宫收缩，减少阴道流血，可以使产妇尽快恢复健康。



### 误区四 产后让宝宝过频吮吸乳头

分娩后最初几天内，婴儿吮吸乳头次数越多，泌乳就越早，分泌量就越多，这种说法并不确切。充分睡眠和良好休息是早开奶、多泌乳的基础。不定时、不定量、按需哺乳是新提倡的母乳喂养方法。分娩后最初三天内，可以每天让宝宝吮吸乳头10次左右，每次约15分钟，须保证初产妇每天有6~8小时的充分睡眠。如果让宝宝一开始就过频吮吸乳头，不但影响产妇休息，也很可能导致乳头水肿、皲裂、疼痛，影响以后顺利泌乳和哺乳。母亲良好的休息更有利于乳腺细胞泌乳。产妇若疲劳过度、纳差，体质虚弱，极易产生乳腺导管平滑肌痉挛，排乳受阻，引起少乳、闭乳，从而影响母婴健康。





误区  
五

## 开奶前用糖水喂宝宝

有些妈妈在开奶前先给孩子喂糖水,这种做法是不对的。正常婴儿在出生时,体内已贮存了足够的水分,足可维持到母亲正常分泌乳汁。如果在母亲来奶之前给孩子喂糖水,糖水比母乳甜,孩子一旦喝惯了糖水,将会影响母乳喂养。

误区  
六

## 哺乳前后不清洗乳头

哺乳期妈妈在哺乳前后应清洗乳头,保持乳头清洁,以免让婴儿食入细菌,也有利于预防急性乳腺炎。乳腺炎是哺乳期妈妈常见的一种病症,轻者不能给婴儿正常喂奶,重者要手术治疗。哺乳期妈妈一定要注意早期预防急性乳腺炎。

误区  
七

## 哺乳时不注意卫生保健

哺乳时妈妈应注意卫生保健,避免因积乳、外伤、乳儿咬破乳头等引起乳房急性炎症;哺乳期妈妈应避免接触苯、铅、汞、有机磷等有毒物质及X线、同位素等各种放射性物质,慎用或不用各种药物。

误区  
八

## 严格定时给宝宝喂奶

一些年轻夫妇严格按照每隔3小时喂奶1次的方法喂哺婴儿,事实上多数儿科医生主张采用非限制性喂奶法或按需哺乳法,即每当婴儿啼哭或母亲觉得应该喂哺的时候,即可抱起婴儿喂奶。婴儿刚开始时可能吃奶次数很多,时间也无规律,经过一段时间便会形成一定的规律。

误区  
九

## 每次喂奶时间过长

每次喂奶时间不宜过长,以防乳头破损或皲裂。若乳头破损,可涂鱼肝油铋剂,喂奶前要将药剂擦净。也可在哺乳后挤出少量乳汁涂在乳头上。皲裂严重时需暂停喂奶,用手将乳汁挤出,或用吸奶器将奶吸出,伤口愈合后再喂奶。

误区  
十

常让宝宝只吃一侧乳房的乳汁

有些新妈妈常常出现一只乳房奶水充足，而另一只较少的情况。妈妈也习惯让宝宝先吃奶胀的一侧乳房，可是当宝宝吃完这一侧乳房时，基本已经饱了，不再吃另一侧乳房。长期如此，妈妈奶胀的一侧乳房因为经常受到吸吮的刺激，分泌的乳汁越来越多，而奶水不足的一侧由于得不到刺激，分泌的乳汁就会越来越少。

如果让宝宝长期只吃一侧乳房的乳汁，时间长了，会造成偏头、斜颈、斜视，甚至宝宝的小脸蛋也会一边大一边小，后脑勺一边凸一边凹，这对宝宝的健康十分不利。正确的方法是，每次哺乳时，先让宝宝吸吮奶少的一侧，这时因为宝宝饥饿感强，吸吮力大，对乳房刺激强，奶少的那一侧乳房泌乳就会逐渐增多。慢慢地，妈妈两侧乳房的泌乳功能就会一样强。

误区  
十一

用奶嘴吃奶

在宝宝未习惯吮吸母乳前，很多家长用奶瓶喂宝宝吃奶，以为宝宝吮吸奶嘴比吮吸母乳省力。但是如果宝宝习惯了奶嘴，就会拒绝吮吸妈妈的乳头。因此，在宝宝未习惯吮吸母乳前，不要随意用奶嘴喂宝宝，更不应使用安慰奶嘴。



误区  
十二

两次喂奶之间加喂水

母乳内含有婴儿所需的水分，如果婴儿看上去口渴，就应让其吸吮母乳，这不仅能使婴儿得到所需的水和营养物质，而且可以刺激母乳分泌。因此，在婴儿4个月之前，用纯母乳喂养时，就不必喂水，除非大热天出汗多或服用药物（如磺胺类药）时才需喂水。

误区  
十三

怕母乳太稀而改用牛奶喂养宝宝

母乳看上去稀稀的，没有牛奶那样浓稠，有些家长就以为牛奶比母乳营养丰富，就放弃母乳喂养，改喂牛奶。事实上，母乳喂养对宝宝有很多好处，母乳中含有多种抗体，



实践证明用母乳喂养的宝宝少生病；母乳与牛奶相比，所含营养更全面、更丰富、更合理，母乳喂养的宝宝比较健康；母乳对于宝宝来说更容易消化吸收，且吸收率最高。对妈妈来说，母乳喂养更方便、更省钱，不用消毒，且温度适宜；采用母乳喂养的妈妈身体恢复较快，不易患上乳腺疾病。因此，建议家长尽量坚持母乳喂养，而不要改用牛奶。

误区  
十四

## 宝宝喝奶粉易便秘，只用母乳喂养

母乳是婴儿最好的天然食品，至少要让宝宝吃满6个月。但是，单纯母乳喂养也并非越长越好，因为随着时间的推移，母乳的质和量会渐渐无法满足宝宝的生长需要，这时应该考虑给宝宝断奶，选用代乳品。

配方奶粉目前是最佳衔接母乳的食品，它把牛奶加工、配制后，使其所含的营养成分和相互间的比例尽可能地接近母乳。有些家长认为宝宝喝奶粉易上火，会引致大便干燥甚至便秘，这是错误的认识。

研究发现，粪便的硬度和粪便中的不溶物质有很大的关联，此不溶物质主要来自肠道中不能吸收的棕榈酸和硬脂酸结合钙质形成的钙皂。因此，如果婴幼儿食物中含有较多的棕榈油酸和硬脂酸（皆属长链饱和脂肪酸），排便会较硬，引起热气。

有些家长给宝宝喝新鲜牛奶，或喂宝宝含有棕榈油、全脂奶粉或乳脂等成分的婴幼儿奶粉，进食后其中的长链饱和脂肪酸（棕榈酸和硬脂酸）就容易在肠道内与钙质结合，形成难以吸收的不溶性钙皂，使大便变硬，排便困难。尤其是夏季和夏秋之交，天气炎热，宝宝流失水分较多，便秘、热气很多见，妈妈也最担心宝宝上火，所以建议看清楚食物的成分，选择不含棕榈油、全脂奶粉和乳脂的婴幼儿配方奶粉。

误区  
十五

## 哺乳时未将乳汁排空

哺乳时，应尽量将乳汁排空，每次哺乳若婴儿不能完全将乳汁吸完，则应用吸奶器将其吸净，避免乳汁瘀积，否则易引起细菌感染而致急性乳腺炎。



误区  
十六

哺乳期妈妈情绪不良

哺乳期妈妈应保持良好的精神状态，要心情愉快，生活有规律，睡眠充足，避免因各种精神刺激及不良情绪的影响，使乳汁分泌及排泄不畅。



误区  
十七

生气时给宝宝喂奶

实验表明，人在生气时体内可产生毒素，此种毒素可使水变成紫色，且有沉淀。因此，妈妈切勿在生气时或刚生完气给婴儿喂奶，以免婴儿吸入带有毒素的乳汁而中毒。

误区  
十八

哺乳期妇女常用烟酒、咖啡、可乐

哺乳期妇女应远离烟、酒、咖啡、可乐等刺激食物，最好不要常用。这些食品对婴儿的身体危害极大，会影响婴儿的生长发育。



误区  
十九

常着浓妆给宝宝喂奶

母亲身体的气味对宝宝有着特殊的吸引力，可激发宝宝愉悦的进餐情绪，即使刚出生的婴儿，也能将头转向母亲的方向寻找奶头。母亲的体味有助于婴儿吸吮乳汁，如果妈妈经常浓妆艳抹地给宝宝喂奶，陌生的化妆品气味掩盖了熟悉的母亲体味，会使宝宝难以适应，从而导致情绪低落，食欲变差，从而影响发育。

误区  
二十

哺乳期妇女常穿化纤内衣

化纤内衣的最大危害在于其纤维会脱落，容易堵塞乳腺管，造成无奶的恶果。研究人员从部分无奶母亲的乳汁中找到了大量的茧丝状物，这些茧丝状物是因乳房在内衣或乳罩内做圆周运动时脱落而侵入乳腺管的。因此，处在哺乳期的母亲不要穿化纤内衣，也不要佩戴化纤类乳罩，应佩戴柔软的棉布乳罩。



## 误区

二十一

## 哺乳期不戴乳罩

哺乳期妇女乳房较为肥大，受重力的作用容易下垂，用乳罩能起到一定的固定、托起的作用，从而防止乳房下垂；用棉布乳罩是因为可以防止化纤织品的纤维尘粒进入乳腺导管，避免由此导致的乳汁分泌、排泄障碍。

## 误区

二十二

## 穿工作服或外套给婴儿喂奶

在医护、实验室工作的妈妈如果穿着工作服喂奶，就会给宝宝招来麻烦，因为工作服上往往带有很多肉眼看不见的病毒、细菌和其他有害物质。所以，妈妈无论怎么忙，也要先脱下工作服或外套，洗净双手后再给宝宝喂奶。



## 误区

二十三

## 运动后马上给婴儿喂奶

人在运动中体内会产生乳酸，乳酸滞留于血液中，会使乳汁变味，宝宝就会不爱吃。据测试，一般中等强度以上的运动即可产生此种现象。故肩负哺乳重任的妈妈，只宜从事一些温和的运动，运动结束后先休息一会再喂奶。

## 误区

二十四

## 躺着给婴儿喂奶

宝宝的胃呈水平位置，躺喂易导致宝宝吐奶。正确的方法是妈妈坐着抱好宝宝，另一只手以拇指和食指轻轻夹着乳头喂哺，以防乳头堵住宝宝鼻孔，或因奶汁太急而引起婴儿呛咳或吐奶。



## 误区

二十五

## 给宝宝喂奶时逗笑

宝宝吃奶时若因逗引而发笑，可使喉部的声门打开，吸入的奶汁可能误入气管，轻者呛奶，重者可诱发吸入性肺炎。

误区  
二十六

宝宝一哭闹就喂奶



新生儿哭闹往往可能是因为身体不舒服、饥饿、疼痛、患病等，可根据日常生活中观察到的现象仔细区分。新生儿饥饿的哭声往往是平缓的，哺乳后哭声即止。如果喂哺却不吸奶，仍然哭闹不止，就得找原因。如果是尿布湿了，更换尿布后哭声即止。如果婴儿躯体某部有刺激性疼痛，哭声往往比较剧烈、持久，也较烦躁。这时应该解开衣服进行全面的检查，

观察全身皮肤，特别注意外耳道有无耳疖等。如果哭声如同尖叫，称为脑性尖叫，应考虑中枢神经系统疾病。所以，新生儿哭闹的原因不一定是饥饿，还要注意有无异常情况发生。

误区  
二十七

过早添加辅食

乳母只要正确喂哺，在4~6个月内基本可以满足婴儿的全部需要。如果过早给婴儿添加牛奶或谷类食品，婴儿吸吮母乳次数就会减少，从而使母乳分泌减少。如果婴儿进食过多牛奶或谷类食品，还会加重婴儿胃肠负担，造成消化不良、腹泻或超重，影响婴儿健康。

误区  
二十八

过早停止母乳喂养

市面上可供选择的优质代乳品种类繁多。家长应该了解，再好的代乳品也达不到母乳中所含营养的比例标准。母乳含有多种免疫成分，是宝宝最理想的天然食品。提倡母乳喂养4~6个月，不宜过早停止母乳喂养。

误区  
二十九

哺乳时间超过1年

哺乳时间不宜过长，最好不要超过1年，一般以6~10个月为宜，避免乳母因哺乳时间过长而引起卵巢功能抑制，造成乳腺过度萎缩退化，且性欲减低。



误区  
三十

## 断奶过晚

断奶过晚是我国农村普遍存在的问题。在人们的观念中,认为延长母乳喂养期可为婴儿提供丰富的营养,预防因断奶、食品的污染和配方不合理引起的腹泻等疾病及营养不良。事实并非如此,哺乳期过长会导致小儿营养不良,也会使孩子失去了学习探索新事物的机会。实验表明,哺乳时间过长的幼儿不愿再多吃别的食物。一般来说,哺乳时间以6~10个月为宜。

误区  
三十一

## 在夏季给宝宝断奶

随着宝宝逐渐长大,单靠母乳已经不能满足宝宝发育的需要,因此从4个月开始,应当有计划地增加辅食。当辅食增至一定程度后,再继续喂母乳就会影响宝宝进食其他食品,此时就该为宝宝断奶了。给宝宝断奶必须早做准备,逐渐为宝宝增加辅食,并减少哺乳次数,最后完全停喂母乳。有些母亲事先不加辅食,想断奶时就突然停喂,甚至采取往奶头上抹辣椒等强制手法,结果使孩子在相当一段时间内不能正常饮食,影响孩子的身心健康。断奶最理想的时间是在宝宝10~12个月时,若赶上炎夏季节,可推迟到秋凉季节。因为夏季气候湿热,适合细菌生长繁殖,小儿极易患腹泻等消化道传染病,这时给小儿断奶是不适宜的。

误区  
三十二

## 喂奶期妈妈食谱不当

喂奶母亲要讲究食谱的科学性。

❶ 不可单一光吃素,因为宝宝发育所必需的优质蛋白,不饱和脂肪酸,微量元素以及维生素A、D、E、K等脂溶性维生素,皆以荤食为多,如果吃素势必导致乳汁的营养质量降低。

❷ 不宜大量吃味精,味精对成人是安全的,但其主要成分谷氨酸钠可渗入乳汁而进入宝宝体内,容易导致宝宝锌元素缺乏,从而妨碍宝宝的身体及智能发育。

❸ 不宜大量饮用麦乳精,因为麦乳精有回奶的作用,如大量食用有可能会造成宝宝缺粮。

误区  
三十三

## 哺乳期妈妈感冒就不能给孩子喂奶

如果哺乳期妈妈感冒了，但并没有发烧，就仍可以给孩子喂奶，但由于接触孩子太近，可在戴口罩的情况下喂奶。刚出生不久的孩子自身带有一定的免疫力，不用过分担心会将感冒传给孩子而不敢喂奶。妈妈应多喝水，多吃清淡易消化的食物，服用感冒冲剂、板蓝根冲剂等药物，同时最好有人帮助照看孩子，尽量让自己能有充足的时间休息。

如果妈妈感冒并伴有高烧，不能很好地进食，十分不适，就应到医院就诊，医生常常会给予输液，必要时给予对乳汁影响不大的抗生素。高烧期间，妈妈可暂停母乳喂养1~2日，停止喂养期间，还要经常把乳汁吸出，以保证能够继续泌乳。



## 二、婴幼儿喂养误区

### 误区一

#### 奶量充足就不必添加辅食

母乳喂养的婴儿，一般从4~6个月开始就该添加辅食了。所谓辅食，是指母乳以外的其他食品。有些妈妈在这个时期分泌的奶量仍很充足，孩子吃都吃不完，觉得没有必要添加辅食，其实这种看法是错误的。这个时期，即使提供的奶量比较充足，但乳汁所含的营养素已不能满足婴儿生长发育的需要了。一旦过了这个时期仍未开始添加辅食，不但会导致婴儿营养不良，还容易使婴儿出现“恋乳”现象，使断奶变得困难。

### 误区二

#### 宝宝6个月以内一直喝流质食品

在宝宝4~6个月期间，需要补充一些非乳类的食物，不能只喝果汁、菜汁等液体食物，还要进食米粉、果泥、菜泥等泥糊状食物，以及软饭、烂面、小块水果、蔬菜等固体食物。因为在此时给宝宝补充食物，与母乳喂养同样重要。

添加可掌握以下原则：

① 逐渐由1种食物添加到多种，不能在1~2天内加2~3种，以免宝宝消化不良或对食物过敏。

② 添加过程中，如果出现消化不良或过敏症状，应停止喂这种食物，待恢复正常后，再从少量重新开始。如果仍出现过敏，应暂不使用，并向医护人员咨询。

③ 宝宝患病或天气炎热时，应暂缓添加新品种，以免引起消化不良。

### 误区三

#### 喂养宝宝只用软食，不用硬食

有很多父母认为，宝宝咀嚼能力不强，只给宝宝喂一些稀饭、面汤、米粉之类口感软的食物，其实这是不对的。

其主要原因如下：

① 一是软食营养不足：并非宝宝不能吃这些软质食物，只是软质食物水分多，能量

低, 含铁、锌、钙等营养素较少。宝宝的胃容量只有 250 毫升左右, 如果吃的都是这些软质食物, 那么所摄入的营养成分必定达不到需求。像这样辅食过稀、过软、太简单、饮食结构不合理等是造成我国婴幼儿营养不良症的发生率较高的重要因素之一。

二是咀嚼硬食有好处: 咀嚼能促进面部肌肉运动, 这种运动可以加速头面部的血液循环, 增加大脑的血流量, 使脑细胞获得充分的氧气和养分供应, 让宝宝大脑的反应更加灵敏; 勤咀嚼还有助于视力发育。常吃软食的宝宝视力要差一些, 而常吃硬食则可以有效预防近视、弱视等眼疾的发生; 此外, 高度的咀嚼功能是预防错牙和畸形牙最自然有效的方法之一。



三是有助于颌骨与牙龈的正常发育: 宝宝出生后 4 个月, 颌骨与牙龈就已经发育到了一定的程度, 已经足以咀嚼半固体食物了。乳牙萌出后, 宝宝的咀嚼能力会进一步增强, 此时应相应地增加食物的硬度, 让宝宝多练习咀嚼, 这样有利于牙齿、颌骨的正常发育。

因此, 专家指出, 宝宝应该从 6 个月开始逐步添加辅食的数量、硬度和品种。6 个月的宝宝应适量吃些泥状和半固体食物, 12 个月的宝宝就可以吃一般家庭的普通食物了。同时, 要随着宝宝年龄的增长而增加辅食喂养的次数, 6~8 个月每日喂辅食 2~3 次, 9~11 个月每日 3~4 次, 12~23 个月在两餐之间可增加有营养的零食, 如水果、带花生酱的饼干等, 每日 1~2 次。

### 专家指点

6~8 月龄是宝宝学习咀嚼和吞咽能力的关键时期, 在这一阶段要经常给宝宝吃一些有一定硬度的食物, 如馒头、面包干等, 之后可逐渐增加水果、胡萝卜、豆类、土豆、玉米等, 还可以尝试着吃一些肉、鱼、蛋等动物性食物。这些有一定硬度的食物既可以帮助宝宝补充丰富的能量及营养元素, 又能锻炼宝宝在日常生活中的咀嚼能力, 对宝宝非常重要。

### 误区四

#### 以汤代食喂养宝宝

很多人以为, 熬汤时, 食材的营养全都在汤里面了, 所以经常以汤代食来喂养宝宝, 其实这是一种错误的做法。用瘦肉炖出来的汤几乎就像水一样, 里面仅含有 5%~10% 的





营养，反倒是瘦肉里面还有90%~95%的营养。除非把鸡、甲鱼烧得呈糊状，喝糊状的汤才会有营养。

很多家长希望给孩子补钙，于是经常煲骨头汤给孩子喝。实际上，即使经过长时间高温煲煮，骨头里所含的钙质也不容易溶解到汤内。所以，提醒家长大家在煲骨头汤时要加入一些酸类蔬果，如西红柿等，可使骨头中的钙较多地分解出来。

### 误区五

### 用高浓度糖水喂养宝宝

有些人在婴儿刚出生后就用高浓度糖水喂养，这种做法是极其错误的。这样容易使宝宝消化不良，食欲不振，甚至会出现腹泻，会导致营养不良，还会使坏死性小肠炎的发病率增加。

因为高浓度的糖水会损伤肠黏膜，糖发酵后会产生大量气体，造成肠腔充气，肠壁不同程度积气，使肠黏膜与肌肉层出现坏死，严重者还会引起肠穿孔。临床可见腹胀、呕吐，大便先为水样便，后会出现血便。

### 误区六

### 喂宝宝咀嚼过的食物

有些家长认为宝宝的肠胃功能还不成熟，给宝宝喂食咀嚼过的食物更易于消化吸收。人体口腔本身就是一个多菌的环境，给婴幼儿喂养咀嚼过的食物，易将成人口腔中的细菌传给婴幼儿。为避免病菌传染，给宝宝喂食时可喂易于咀嚼消化的食物，最好不要喂宝宝咀嚼过的食物。

### 误区七

### 宝宝吃得越多越健康

在喂养宝宝时，如果一次或多次超量喂食，会造成婴儿胃肠道负担过重，以致食物在胃肠内的消化吸收出现障碍，很容易引起过食性腹泻。过量喂养不但不会促进体格发育，反而可能削弱消化功能。婴儿喂养要注意总量摄入，更重要的是注意营养均衡。



误区八

用牛奶加米汤喂宝宝

目前,许多家长在牛奶中掺些米汤、米糊或糕干粉给孩子吃。要知道,这种吃法是很不科学的。有人做过实验,将牛奶与米汤混合后分别置于各种温度下,结果维生素A损失的度很惊人。食品学记载,维生素A不宜与淀粉混合。孩子如果长期摄入维生素A不足,会导致发育迟缓,体弱多病。所以喂养孩子最好把牛奶、奶粉与米汤或糕干粉分开来吃。

误区九

牛奶与鸡蛋一起煮好喂宝宝

有些家长喜欢把牛奶和鸡蛋煮在一起让孩子吃,这样虽然在操作上是方便了些,但是从营养角度考虑是不科学的。如果牛奶和鸡蛋一起煮,最后牛奶煮沸了而鸡蛋还没有熟,没熟的鸡蛋对人体是有害的。从卫生角度讲,半生不熟的鸡蛋中存着各种致病细菌,如沙门菌、大肠杆菌等,这些细菌吃到肚子里就有可能发生急性胃肠炎。



将牛奶与鸡蛋一起煮时,如果要把鸡蛋完全煮熟,必须煮沸后再烧几分钟,但牛奶煮沸后很容易溢出锅外,所以要十分小心。另外,煮的时间过长会使牛奶中的蛋白质凝固在锅底或锅边。因此,不论从营养保健的角度看,还是从卫生角度看,牛奶与鸡蛋都不宜一起煮。

误区十

新鲜牛奶比奶粉好

新鲜牛奶因为酪蛋白含量较高,挥发性脂肪酸多,易引起肠道过敏、消化不良。家长应避免直接用鲜奶喂养宝宝。若担心宝宝喝奶粉上火,可选用精制植物油的配方奶。

误区十一

用鲜奶代替配方奶粉喂养宝宝

对宝宝来说,除母乳外的其他乳汁,如牛乳、羊乳等,都有一定的缺陷,如牛乳蛋白质中的酪蛋白太高,不利于宝宝消化;牛乳中蛋白质、钙、钠、钾等的高含量与宝宝未成熟的肾脏能力不相适应。因此,对于2岁以内的宝宝,最好选用配方奶粉,尽量不用鲜奶。





误区  
十二

## 鲜牛奶高温加热后喂给宝宝



鲜牛奶必须加热消毒才能给小儿饮用，但加热时间要短，温度要低一些。因为加热到沸腾时，其中有些营养成分就会被破坏，如乳糖被焦化，分解成乳酸和甲酸。牛奶的沸腾时间

越长，温度越高，对营养成分的破坏就越大。煮鲜牛奶理想的温度在75℃左右，这时可见牛奶表面有小的波动，用文火煮20秒钟左右就能达到消毒的目的，营养成分的损失也最少。

如果婴儿消化吸收不好，就应该延长牛奶煮沸时间，使牛奶中脂肪球变得细小，有利于消化。

误区  
十三

## 把煮好的牛奶存放在保温瓶里

有的婴儿晚上要喝牛奶，年轻父母为图省事，临睡前就将牛奶煮开放入保温瓶，半夜倒出给婴儿喝。这种做法是不对的。随着时间的推移，保温瓶中的温度逐渐下降，待下降到某一温度时，保温瓶里空气中的一些杂菌便会进入温度适宜的牛奶中繁殖。牛奶富含蛋白质和糖，最适合细菌生长，细菌在牛奶中约20分钟繁殖一次，3~4小时之后，保温瓶中的牛奶就开始变质。这时牛奶外观无明显改变，口感异味也不明显，家长不易察觉。而用这种奶喂婴儿往往会引起婴儿肠道感染，出现腹胀、腹泻、消化不良，甚至食物中毒。因此，牛奶应随煮随吃，奶粉即冲即喝，不可留到下一顿。

误区  
十四

## 宝宝喝奶粉容易上火

在城市里，有很多时尚妈妈母乳不足，婴儿需要补充奶类食品。很多家长认为，喝奶粉容易上火，会引致大便干燥。但是，最近科学研究发现，影响宝宝钙质吸收、大便干燥的原因是奶粉中添加的棕榈油与钙质结合，形成钙皂；新鲜牛奶富含酪蛋白，挥发性脂肪酸含量也很多，易引起宝宝肠道过敏、消化不良。配方奶改进了各种蛋白质和脂肪的比例，添加了某些母乳中的营养素，使之更容易消化吸收。

误区十五

给宝宝吃鸡蛋清

6个月以内的婴儿消化系统发育尚不完善,肠壁的通透性较高,鸡蛋清中的蛋白为白蛋白,分子小,可以经肠壁直接进入婴儿的血液之中。这种异体蛋白为抗原,可使婴儿体内产生抗体,再次接触这种异体蛋白时,则出现过敏反应与变态反应性疾病,如湿疹、荨麻疹、过敏性肠炎、喘息性支气管炎等。因此,不宜给宝宝吃鸡蛋清。



误区十六

用鸡蛋代替宝宝主食

主食一般指米饭和面食,其主要成分是碳水化合物。碳水化合物是我们身体所需的主要基础原料,每天人体所需总热能的50%~60%都来自于碳水化合物。



与鸡蛋和大鱼大肉相比,米饭和面食不但更容易消化吸收,而且含有其他食物不可替代的营养物质。每天保证摄入足够的米饭、面食等谷类食品是合理膳食的基础。

蛋类食品中含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和多种维生素。如果将鸡蛋作为主食,过多食用,就会导致蛋白质过量摄入,不但营养不能被充分吸收利用,而且还可能会引起消化不良、食欲不振、便秘、肠胃病、口臭、舌苔增厚等现象,增加体内的氨类毒副产物,加重肝肾负担,增加钙的排出量,最终影响身体健康。而对于胃肠功能差、消化酶少的小宝宝来说,更会带来不良的后果。

专家指点

虽然鸡蛋营养丰富,但不可作为主食过多食用,一般来说,1~1.5岁的婴儿最好只吃蛋黄,且每天不宜超过1个;年龄稍大的幼儿可以每天吃两个鸡蛋。每天必须让宝宝摄入足够的碳水化合物,也就是说,要给宝宝吃一些米饭和面食,这样才能给宝宝提供充足的热量来源。



误区  
十七

## 长期用豆奶喂养宝宝

豆奶制品主要是以豆类为原料制成的，不仅含有丰富的蛋白质和较多的微量元素，还含有多种维生素。豆奶中所含的蛋白质主要是植物蛋白质，含铅量较多，如果长期只用豆奶喂养婴儿，会使婴儿体内含铅量增多，影响婴儿大脑细胞发育。

调查发现，长期喝豆奶长大的孩子，成年后引发甲状腺疾病或生殖系统疾病的风险系数较大。因此，在喂养婴儿时，不要长期只用豆奶。特别是4个月以下的宝宝，更不宜单独喂养豆奶，只可作为补充食品。还是喂养母乳最佳；其次为配方奶粉。

误区  
十八

## 长期用麦乳精喂养宝宝

麦乳精由麦芽糖、乳制品、麦精、可可等加工制成，一般每100克麦乳精含蛋白质6~8克，仅是奶粉的1/3，鸡蛋的1/2，而且这些蛋白质有1/4是来自可可粉和麦精中的植物性蛋白质。植物性蛋白质的生理价值比动物性蛋白质的生理价值低。宝宝正处于生长发育阶段，需要大量的蛋白质，这是麦乳精所不能满足的。此外，麦乳精所含的脂肪较少，所以吃麦乳精也不能满足宝宝对热能的需求。如果用麦乳精来喂养婴儿，孩子只会越来越瘦，还容易得病。因此，不宜把麦乳精当成婴幼儿的主要食品。

误区  
十九

## 过早喂婴儿米糊

有些老年人常说，“钱做胆、米做力”，总觉得米饭的营养价值高。其实，过早喂米糊，易造成宝宝营养不足，尤其是蛋白质供给不足，而且婴儿对淀粉类的消化能力差，会导致因蛋白质营养不良而出现虚胖，或发生消化不良性腹泻。所以，最好还是等孩子4个月以后才开始添加米糊等淀粉类食物，且要慢慢加量。

误区  
二十

## 只让宝宝吃素食

有的家长害怕婴幼儿肥胖，便从小只让其吃素食，不吃或很少吃荤。有些处于哺乳期的妈妈希望保持自己的体形，也只吃素食。这些做法都是不当的，都不利于孩子生长发育。

维生素 $B_{12}$ 存在于各种荤食中，是制造血红细胞的必需原料，如果只让婴幼儿吃素食，或者哺乳期的母亲只吃素食，就会使婴幼儿缺乏维生素 $B_{12}$ ，引起营养不良症，婴幼儿就会长得较为矮小，体重较轻。因此，对婴幼儿及给婴幼儿哺乳的母亲来说，营养均衡，荤素搭配最好。

误区

二十一

喂宝宝的食物过甜

有些年轻的父母在给婴儿冲泡奶粉时，喜欢把奶粉冲得浓浓的，并在奶粉中放入大量的白糖，让奶甜甜的，认为这样孩子既能吃得多、吃得饱，营养成分也高。

其实，婴儿饮过浓过甜的奶汁是有害的。奶粉冲得过浓，容易引起婴儿脑部缺血、抽筋及昏迷，脑部缺血严重者还会影响智力发育。此外，奶粉中放糖多，还会影响婴儿对奶粉中钙质的吸收，而钙质是促进婴儿骨骼和牙齿生长发育的重要成分。所以，婴儿不宜饮用过浓过甜的奶粉。

误区

二十二

喂宝宝的食物过咸

食盐，即钠、氯元素化合物。婴儿肾脏发育还不成熟，排钠能力非常弱，食盐过多会损伤肾脏，使体内钠离子增多，会造成钾离子随尿排出过多，从而引起婴儿心脏肌肉衰弱。另外，食盐过多容易患高血压。因此，婴儿不宜饮食过咸。

误区

二十三

喂宝宝的动物油过多

婴幼儿长期食用过量的动物脂肪会影响钙的吸收，并可造成成年后血脂与血中胆固醇不正常，导致心血管疾病。

营养学家认为，植物性脂肪所含的不饱和脂肪酸是婴幼儿神经发育、髓鞘形成所必需的物质。因此，在喂哺婴幼儿时，不宜多吃动物油，应以增加植物性脂肪为主。

误区

二十四

经常让宝宝吃洋快餐

洋快餐的口味及就餐环境吸引了许多宝宝，家长也觉得那里卫生比较有保证，不但吃了饭，宝宝还可以开心地玩一阵。但是经常吃洋快餐确实对健康不利，家长应意识到这一点。

洋快餐被营养学家们认定为高热量、高脂肪、高胆固醇的“三高食品”，被称为“垃圾食品”。专家发现，汉堡包含有氧化胆固醇，它能损伤冠状动脉，加速其硬化，诱发心脏病。美国农业部已经向全国中小学生建议少吃汉堡包。



误区  
二十五

## 让宝宝多吃菠菜

菠菜中含有大量草酸,不宜让宝宝过多食用。草酸在人体内会与钙和锌生成草酸钙和草酸锌,不易吸收和排出体外,影响钙和锌在肠道的吸收,容易引起宝宝缺钙、缺锌,导致骨骼、牙齿发育不良,还会影响智力发育。

误区  
二十六

## 用水果代替蔬菜喂养宝宝

婴幼儿正处在生长发育的旺盛时期,水果和蔬菜都富含多种维生素,有助于增强宝宝对疾病的抵抗力,是宝宝每日不可缺少的食品。水果具有生食方便、宝宝爱吃的特点,所以有些父母误认为水果可以代替蔬菜,特别是对于不爱吃蔬菜的宝宝,总是拼命让其吃水果。其实这种认识是不科学的,因为水果与蔬菜不能互相替代。

从营养学角度看,水果所含的营养远远比不上蔬菜。以苹果和青菜为例,两者的钙含量比例为1:8,铁含量为1:10,胡萝卜素含量为1:25。由此可见,在一天的饮食计划中,绿叶蔬菜是必不可缺少的。水果中的纤维素很少,维生素C的含量也少,糖分较多;而蔬菜中矿物质、纤维素及维生素C的成分都比水果多,糖分含量少。宝宝适当吃水果对身体有好处,但如果摄入过多,会加重消化器官的负担,容易导致消化和吸收功能障碍。

据专家介绍,有些宝宝对水果中所含的果糖吸收不好,会从肾脏排出。从水果的特性看,有些水果吃多了会影响健康,比如橘子吃多了容易上火,导致大便干燥;梨吃多了会损伤脾胃;荔枝吃太多,会出现四肢冰冷无力、多汗、腹痛、腹泻等症状。因此,水果、蔬菜两类食物只能互相补充,不可偏废,更不可互相取代。

## 专家指点

将蔬菜和水果的合理摄入比例定为3:1,最多不超过3:2,也就是说,蔬菜的摄入量应该多于水果。因此,一定要从小培养宝宝的蔬菜情结,尤其是对黄绿色蔬菜的喜爱。对于那些不喜欢吃蔬菜的宝宝,妈妈一定要多动脑筋,变换蔬菜的烹煮方式,激发宝宝对蔬菜的兴趣。

误区  
二十七

让宝宝吃反季节和不熟的水果

家长喜欢让宝宝多吃水果,但要慎吃那些反季节和不熟的水果。现在的反季节水果和时令水果,不少都使用了催熟剂和农药,吃时一定要洗净、去皮,否则孩子吃了就容易引起腹泻。如冬季吃西瓜,怕坏就放在冰箱里,西瓜性偏凉,小孩应慎吃。小孩因吃水果不当而造成腹痛、腹泻的人数很多。所以,慎给小孩吃反季节水果和不熟的水果。



误区  
二十八

让宝宝吃太多水果

水果具有较高的营养价值,如果父母选择一些新鲜熟透的水果适量喂哺婴儿,对婴儿的成长发育是有好处的。但是,过食水果也会有许多坏处,甚至因此而致病。如果短时间内喂大量水果,可造成小儿体内血糖水平大起大落,使小儿出现疲乏困倦等不舒服的感觉。而且,过多的糖分会在肝脏内转为脂肪,使小儿容易发胖。因此,父母在喂哺水果时要适可而止,不宜过量。



误区  
二十九

让宝宝多吃香蕉

有的孩子特别喜欢吃香蕉,家长也觉得香蕉既富有营养,又甜美可口,便放任孩子大量食用香蕉。但是,近年来药理学家们研究发现,多吃香蕉对婴幼儿健康不利。香蕉含有一种物质,这种物质摄入过多会引起胃肠功能紊乱,所以婴幼儿不宜多吃。

误区  
三十

让宝宝空腹吃橘子

小儿在饭前和空腹时不宜吃橘子。因为小儿的胃壁比较娇嫩,如果胃中没有其他食物,橘子吃进胃里后,橘子的有机酸会刺激胃黏膜,使胃部感到不适,长期如此,会形成胃病。



## 误区

三十一

## 让宝宝吃蛋黄补血

蛋黄中的含铁量虽不低,但由于蛋黄中的铁与磷酸盐结合后,使吸收率大大降低。所以,吃蛋黄既不能预防宝宝贫血,又不能治疗缺铁性贫血。

## 误区

三十二

## 让宝宝多吃动物肝肾

不少家长认为动物肝肾是小儿的营养佳品,经常给孩子吃,这种做法有一定的危害。

医学专家研究发现,动物肝肾中的有毒物质和其他化学物质的含量比肌肉中要高好几倍。肝组织具有通透性高的特点,血液中的大部分有毒物质都能进入肝脏。另外,肾和肝组织还含有特殊结合蛋白,与毒物亲和能力较高,能把血中已与蛋白质结合的毒物夺过来。如肝肾组织含有的金属蛋白与镉、汞、铅等毒物有较强的亲和力,它使这些毒物长期储存在肝肾组织细胞内。因此,不宜给小儿多吃动物肝肾。

## 误区

三十三

## 用饮料替代白开水喂养宝宝

当前,碳酸饮料、果汁、果冻等已经成为都市宝宝消费的主流,有的宝宝一天不喝饮料就不行,一方面是喜欢那种酸酸甜甜的口味,另一方面是很多父母错误的认识,使得不少宝宝从一两岁开始就养成了偏爱饮料的习惯。

市场上的常见饮料可分为三种:

一是碳酸饮料:碳酸饮料由糖、香精、色素加水制成,其中有些饮料中还含有咖啡因,喝起来口感清爽甜美,很适合宝宝的口味。但如果宝宝喝多了碳酸饮料,不仅会让宝宝摄入糖分太多,而且碳酸会产生大量的二氧化碳,对宝宝机体的内环境有不利影响,同时也因饱胀感而影响食欲。宝宝喝过多的碳酸饮料,还会造成宝宝体内的钙流失。研究表明,在偏爱碳酸饮料的宝宝中,约有六成因缺钙而影响正常发育。特别是可乐型饮料,磷含量过高,过量饮用会导致体内钙、磷比例失调,造成发育迟缓。



●二是营养型饮料：因为营养型饮料中加入果汁、牛奶等而备受父母欢迎，很多父母认为营养型饮料既能满足宝宝食欲，又可以补充营养，所以让宝宝多喝营养型饮料。其实这些饮料中营养素的含量比天然食品要低很多，营养价值并不高，而且大多数添加了防腐剂、稳定剂和香精、糖精等对宝宝无益的物质，宝宝不宜多喝。

●三是滋补型饮料：因为滋补型饮料中加了花粉、蜂王浆或补益类中草药(如枸杞、人参、桂圆等)的营养品，对健康的宝宝来说，不但没有必要，而且还会影响正常饮食中各种营养素的吸收。有些滋补型饮料含有激素成分，喝多了会导致宝宝性早熟等严重后果，应严格限制宝宝饮用。

事实上，适宜宝宝喝的最经济实用的饮料莫过于白开水了。白开水对人体的新陈代谢有着十分理想的生理活性，不但能及时清除代谢过程中产生的废物，更能提高人体的耐受能力和抗病能力，使人体不易产生疲劳感。

### 专家指点

对于3岁以内的小宝宝来说，最好不要喝饮料，补水也要“少量多餐”，每次饮水应控制在100毫升左右，每天的补水量以1500毫升为宜。除了要提醒宝宝喝水外，也可以让宝宝吃一些含水量较大的蔬菜、瓜果等食物，换个花样给宝宝补充机体所需的水分。

### 误区三十四

### 让宝宝多喝果汁

果汁的特点是维生素和矿物质含量较多，口感好，因此宝宝乐于接受，但最大的缺点是它缺乏蛋白质和脂肪。如果宝宝喝很多果汁，占满了胃的空间，使正餐摄入减少，而正餐（如母乳或牛奶）才有宝宝所需的蛋白质、脂肪，长期如此会破坏宝宝体内的营养平衡，导致发育迟缓的恶果。宝宝年龄越小，这种恶果越易发生。





误区  
三十五

## 让宝宝常喝酸奶

酸牛奶是儿童喜爱的一种营养饮料。它是以鲜牛奶或脱脂牛奶为原料,经消毒灭菌后,用纯培养的乳酸菌发酵而制成的,是一种营养丰富的奶制品。酸牛奶中的蛋白质由于受到乳酸的作用形成微细的凝乳,变得更容易消化吸收。乳酸菌在人体肠道中还能合成人体必需的维生素B<sub>1</sub>、维生素C、维生素E和叶酸等。

酸牛奶虽是一种有助于消化的健康饮料,但不可随意用酸牛奶喂养婴幼儿,因为酸牛奶中含钙量少,对于生长发育需要大量钙元素的婴幼儿不利。酸牛奶中的乳酸菌生成的抗生素,虽能抑制很多肠道病原菌的生长,但同时也破坏了对人体有益菌群的生长条件,还会影响正常消化功能。尤其是婴幼儿在患胃肠炎时,如果给他们喂酸牛奶,还可能引起呕吐和坏疽性胃肠炎。

误区  
三十六

## 让宝宝常饮凉茶

在我国的南方,特别是广东地区,很多家长都喜欢给孩子喝凉茶,凉茶会损伤胃肠道、黏膜,造成消化吸收障碍,容易造成营养不良;有些中药成分会导致有G6PD缺乏的孩子发生溶血症,严重的还威胁生命。因此,不宜让宝宝常喝凉茶。

误区  
三十七

## 给宝宝喂食蜂蜜

蜂蜜不仅是甜美的食品,而且是治疗多种疾病的良药。因为它含有丰富的果糖、葡萄糖和维生素C、维生素K、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>,以及多种有机酸和人体必需的微量元素等。由于蜂蜜有这么多的优点,许多年轻的父母喜欢在喂小儿的牛奶中加入蜂蜜,以加强小儿营养。实际上,1周岁以下的婴儿是不宜食用蜂蜜及花粉类制品的。

在百花盛开之时,蜜蜂难免会采集一些有毒的蜜腺和花粉,若正好是用有致病菌作用的花粉酿制的蜂蜜,就会使人中毒。婴儿抵抗力极低,更易出现中毒反应。在外界的土壤和灰尘中,存在一种被称为“肉毒杆菌”的细菌,而蜜蜂常常又把带菌的花粉和蜜带回蜂箱,使蜂蜜受到肉毒杆菌的污染,极微量的肉毒杆菌毒素都会使婴儿引起中毒反应,其症状与破伤风相似。

### 专家指点

为防患于未然，使婴幼儿能健康成长，对1周岁以内的婴儿，不应喂食含有蜂蜜的食品。

### 误区 三十八

#### 让宝宝多吃奶糖

人的一生要长两次牙，第一次长的是乳牙，第二次长的牙是恒牙。一般来说，小孩到两周岁时20个乳牙就长全了。乳牙的骨质比恒牙脆弱得多，最怕酸性物质的腐蚀。奶糖就是酸性物质，并且极易黏附于牙齿上或牙缝中，导致婴幼儿乳牙疏松、脱钙，从而形成龋齿。另外，吃糖过多会降低食欲，造成婴幼儿营养缺乏，因而危害很大。

### 误区 三十九

#### 让宝宝多吃泡泡糖



泡泡糖的主要成分是橡胶和增塑剂。橡胶里加了硫化促进剂、防老剂等添加剂，均有一定毒性，吃多了会蓄积中毒。增塑剂虽然毒性低，但它的代谢产物苯酚在消化道吸收会对身体有害。另一方面，有的儿童在吃泡泡糖的时候，嚼一会儿，吐出来玩一会儿，这种极不卫生的吃法容易导致儿童患寄生虫病和肠道传染病。因此，幼儿不宜多吃泡泡糖。

### 误区 四十

#### 让宝宝多吃巧克力

巧克力的主要成分是脂肪、糖和使精神系统兴奋的类似咖啡因的物质，它味道香甜，孩子都喜爱吃。其实婴幼儿不宜多吃巧克力。

因为巧克力中含有较多的脂肪，如果宝宝过多食用巧克力，不容易消化吸收，在胃内停留的时间较长，会导致胃肠内反酸胀气而引起腹痛；会产生饱腹感，因而降低食欲，无法正常进餐，打乱了正常的生活规律和进餐习惯，使宝宝无法得到生长发育所需要的各种营养素，肉、蛋类、蔬菜、水果等食物是巧克力无法代替的。

如果婴幼儿过多食用巧克力，巧克力中类似咖啡因的物质会使他们兴奋，容易出现哭闹、多动、不易入睡等问题。所以，婴幼儿不宜多吃巧克力。



误区  
四十一

## 让宝宝多食用果冻

果冻、水果冻主要是采用海藻酸钠、琼脂、明胶、卡拉胶等增稠剂，再加入少量人工合成的香精、甜味剂、酸味剂、人工着色剂等原料配制加工而成。这些物质虽然来源于海藻和其他陆生植物，但是在提取生产过程中，要经过酸、碱、漂白等工艺处理，其原有的维生素、矿物质等营养成分大部分都已流失。因此，果冻并不像新鲜水果那样，含有多种维生素、微量元素及其他营养成分。果冻含有的海藻酸钠、琼脂和明胶等物质都属于膳食纤维，不易被消化吸收；果冻还含有甜蜜素、糖精钠等，如果过量摄入这些物质，将会对人体产生直接危害，尤其是糖精钠短时间内过量摄入，会引起血小板减少，容易酿成急性大出血；果冻中的香精、甜味剂、酸味剂、人工着色剂等对人体无任何益处，经常食用对胃、肠和内分泌系统有一定的不良影响。另外，有报道屡屡发生幼儿因吞食果冻窒息而亡的事件。

因此，不可经常给宝宝吃果冻，以免造成食欲不振、消化功能紊乱和内分泌失调，影响宝宝健康生长。

误区  
四十二

## 让宝宝多吃罐头

在加工罐头食品时，都要加入一定量的添加剂。由于小儿发育尚未成熟，身体各组织对化学物质的反应及解毒功能都低，因此食用罐头会加重脏器的解毒排泄负担，甚至会因某些化学物质的积蓄而引起慢性中毒。

误区  
四十三

## 让宝宝多吃含有人工合成色素的食品

现在的儿童食品有多种多样的颜色，其中有些颜色是化学合成的，添加了人工合成色素。人工合成色素对人体健康有害无益，可引起多种过敏症。近年来，一些科学家研究认为，小儿多动症与人工合成色素有关。某些人工合成色素对神经介质产生作用，影响冲动传导，从而导致一系列多动症状。我国食品卫生标准对人工合成色素的使用规定十分严格，强调婴幼儿代乳食品不得使用人工合成色素。

误区  
四十四

让宝宝吃太多甜食

给孩子吃适量的甜食，不仅给机体提供一定的热能，还可给孩子带来快乐。但是吃过多的甜食会对孩子的健康造成以下不良影响：

● 甜食过多会影响其他食物的摄入。甜食极易饱肚，但并没有很多营养，孩子吃甜食过多，会影响其他食物的摄入，造成营养缺乏。

● 孩子多吃甜食会引起龋齿。吃完甜食后往往有部分食物残留在口腔中，容易被口腔中的细菌分解，产生酸性物质，使牙齿结构遭到破坏而发生龋齿。

● 长期吃甜食会造成营养不良。小儿吃多了甜食，感觉饱胀，反而吃不进营养丰富的食物，实际上又处于半饥饿状态，长此以往会造成营养不良。

● 甜食过多会引起肥胖。如果吃甜食过多，多余的糖分转化为脂肪储存在体内，会使孩子发胖。



误区  
四十五

让宝宝多吃保健品



许多家长怕饮食中的营养成分不够完善，不能满足宝宝生长发育的需要，常常会买些营养品或补品给宝宝吃，如西洋参、白木耳、桂圆、蜂乳等，认为这些食品是补药，会促进小儿生长发育。其实，这些营养补品的营养价值并不高，更有些补品还含有激素，有引起儿童性早熟的可能。



也有些家长总是担心宝宝缺这缺那而给宝宝恶补,如给宝宝吃了鱼肝油,同时又吃多种维生素,吃了钙粉又吃多种矿物质的增补剂,造成某种营养素摄入过多或营养素之间的比例失调,对宝宝身体发育十分不利。

因此,在吃任何保健品之前要先了解宝宝身体的状况,如通过静脉血测定体内矿物质的情况,的确是某种元素缺乏再给予补充,并且在医生的指导下进行。其实,药补不如食补,只要保持平衡的膳食,就能保证基本营养平衡。

误区  
四十六

## 让宝宝过多服用维生素

婴幼儿服用维生素过多,会引起不良反应,甚至产生中毒。

## ● 维生素A中毒症

如果儿童大量进食猪肝、鱼肝、浓缩鱼肝油,就可引起急性或慢性维生素A中毒。中毒症状是骨痛、皮肤黏膜改变、颅内压升高等。

## ● 维生素D中毒症

一些父母怕孩子得佝偻病,常给孩子多服鱼肝油等含维生素D的药剂,这样容易引起中毒。维生素D中毒的症状是食欲不振、消瘦、尿频(但尿量不多)、低热、恶心、呕吐等,严重者可表现为精神抑制、运动失调。

## ● 其他维生素中毒症

过量服用维生素C、E、K也可出现不良反应。大量长期服用维生素C可出现草酸结晶尿,有尿频、血尿,甚至尿闭等严重反应。



总之,服用维生素不可过量,必须在医生指导下正确使用,否则会适得其反。

误区  
四十七

## 让宝宝过量食用胡萝卜素

如果幼儿过多饮用胡萝卜或西红柿做成的蔬菜果汁,都有可能引起胡萝卜血症,使面部和手部皮肤变成橙黄色,出现食欲不振、精神状态不稳定、烦躁不安,甚至睡眠不踏实的症状,还伴有夜惊、啼哭、说梦话等现象。

误区  
四十八

让婴儿过量服用鱼肝油

鱼肝油含有维生素A、D，可以预防小儿佝偻病，所以有的家长把鱼肝油当成补品，认为既然是补品，多吃没有关系，其实这是错误的理解。服用鱼肝油过量可引起发热、嗜睡、呕吐等急性中毒症状，慢性中毒症状表现为食欲不振、脱毛、脱发、瘙痒、四肢疼痛。因此，婴儿不宜过量服用鱼肝油。

误区  
四十九

让婴儿食用人参补养



人参是一种滋补强壮药物，唯有虚损才宜进补，所以健康无病的婴儿切不可滥用。中医学认为，小儿的生理特点是：“脏腑娇嫩，形气未充，阴常不足，阳常有余”。通俗来说，婴儿的分化发育尚未完善，特别是离母体不久的新生儿，全身各系统的功能都尚未健全，新陈代谢却极为旺盛，有大量的代谢产物要从尿中排泄。若灌服参汤，会对其他脏腑尤其内分泌系统的正常活动产生干扰，而且代谢增高与尿量减少同时出现，体内许多废物排不出去。此外，幼儿心脏在功能尚未健全的时候受到人参中强心甙的刺激，必然会遭到损害。

所以，中医学有“少不服参”之说，生机勃勃的纯阳之体，本身的免疫力已经足够强，不必再服用人参进补，否则非但无益，反而有害。

误区  
五十

用葡萄糖代替白糖喂养宝宝

只要婴幼儿食欲正常，就不会缺乏葡萄糖。这是因为，各种食物中的淀粉和所含的糖分，在体内均可转化为葡萄糖，所以不宜多用葡萄糖，更不可用它来代替白糖。如果常用葡萄糖代替其他糖类，肠道中的双糖酶和消化酶就会失去作用，使胃肠懒惰起来，时间长了就会造成消化酶分泌功能低下，消化功能减退，影响婴幼儿的生长发育。



## 误区

## 五十一

## 孩子哭闹时喂食物

孩子有时会出现不明原因的哭闹,为了制止孩子哭闹,有不少家长就给孩子喂食物、糖果或糖水,有的甚至往孩子嘴里塞奶嘴,这样的做法将会对孩子造成极大的危害。因孩子在哭闹时咽喉气道通畅,这时如果喂食,食物容易顺着气流被吸进气管,导致吸入性肺炎、肺气肿等疾病。因此,在婴幼儿哭闹时不可喂食物。



## 误区

## 五十二

## 孩子进食时含饭

有的小儿吃饭时爱把饭菜含在口中,不嚼也不吞咽,俗称“含饭”。这种现象往往发生在婴幼儿期,最大可达6岁,多见于女孩,以家长喂饭者为多见。发生原因是家长没有从小让小儿养成良好的饮食习惯,不按时添加辅食,小儿没有机会训练咀嚼功能。这样的小儿常因吃饭过慢过少而得不到足够的营养素,营养状况差,甚至出现某种营养素缺乏的症状,导致生长发育迟缓。家长只能耐心地教育,慢慢训练,可让孩子与其他小儿同时进餐,模仿其他小儿的咀嚼动作,随着年龄的增长慢慢进行矫正。

## 误区

## 五十三

## 孩子挑食

挑食常常发生在幼儿期。具体表现是:小儿对自己喜欢吃的食品毫无节制地多吃,对不喜欢吃的食品吃得很少,甚至宁愿饿一顿或饿一天也不吃。这是一种不良习惯。有的小儿有肉时就多吃饭,无肉就吃得很少,这样饥一顿饱一顿,很容易损伤胃肠道,日久会引起厌食,同时会造成小儿营养不良,影响身体健康。

要想纠正幼儿挑食的坏习惯,首先要给幼儿讲清道理,注意膳食的多样化,每餐荤素食搭配,采用混合膳食。营养素供给齐全,可防止小儿挑食。对小儿喜欢吃的东西,应有所节制,不可过多食用。

误区  
五十四

孩子吃饭前喝太多水

餐前孩子多为空腹状态，如果在这时过量饮水，会导致很多不良后果。

◆餐前大量饮水会冲淡胃液，致使消化能力降低，在炎热的夏季容易引起腹泻、呕吐等症。

◆餐前大量饮水会降低胃酸的杀菌能力，使孩子易受病菌、寄生虫卵的侵袭。

◆短时间内饮水过量可能使胃部扩张，甚至出现胃下垂。

◆大量饮水，尤其是喝汽水、冷饮，会使食欲减退，妨碍进食。



因此，孩子在餐前不宜大量饮水。

误区  
五十五

孩子暴饮暴食

许多家庭平时因为工作忙，饮食较马虎，到节假日则大吃大喝一番，这样暴饮暴食对成人是不利的，对幼儿更加有害。

暴饮暴食会突然加重消化道的负担，容易产生消化功能紊乱，引起急性胃肠炎，幼儿的消化功能很难恢复正常，长期下去会导致营养不良。暴饮暴食还可能会引起急性胰腺炎，即进食1~2小时内发生腹痛、呕吐、疼痛性休克、血和尿的淀粉酶升高，重症可危及生命，故对此应多加注意，千万不要暴饮暴食。

误区  
五十六

在孩子进食时与孩子逗乐

为了使孩子的身心健康发展，父母应尽可能多地和孩子一起玩耍。与孩子玩耍逗乐时切不可过分，否则会影响孩子的健康，甚至还会发生意外，尤其是在孩子进食时不宜逗乐。



在孩子进食时逗乐是非常危险的事，不仅会影响小儿良好饮食习惯的形成，还可能令小儿将食物吸入气管。小婴儿误把奶液吸入气管，容易引起吸入性肺炎；大孩子如把花生米、瓜子仁呛入气管，会引起窒息等。

在生活中，有的家长把黄豆、五香豆向上一抛，再张开嘴去接，表演给孩子看，孩子如果照此模仿，食物会误入气管，引起严重后果。

### 三、婴幼儿疾病治疗误区

#### 误区一

#### 孩子发烧就用抗生素、解热止痛药

现在有不少家长一见小孩生病就紧张,动不动就用抗生素,希望能把病立即压下去,如小儿安等。专家提醒家长,小儿安的主要成分是磺胺,而磺胺只对细菌感染疾病(如支气管炎、肺炎等)有效,而对病毒无能为力。长期服用磺胺等消炎药,会因抑制肠道正常菌群的生长而发生维生素K缺乏症,出现鼻出血及再生障碍性贫血和灰色综合征。

需要强调的是,小孩发热的原因很复杂,也许是普通感冒、扁桃体发炎,也可能是麻疹、肺炎、脑膜炎等严重疾病。在没有查出病因前,滥用解热止痛药会掩盖病情,妨碍正确诊断,耽误治疗。特别是幼儿高热时,如果使用解热止痛药不当,还会引起出汗增多、体温突然下降而发生虚脱等意外。

#### 误区二

#### 迷信新药和贵药

家长带孩子看病,要求医生开最好的药,认为价格便宜的药肯定不是好药。据医生说,这样的家长并不在少数。专家提醒家长,治疗效果与药品价格不一定成正比。既便宜又对症的药才是好药。新药等于好药的看法是错误的。从安全有效的角度看,老药经过长期使用证明确有疗效,对于药品产生的不良反应,人们也知道得更多些。

#### 误区三

#### 给婴幼儿用药过量

婴幼儿身体发育尚未成熟,对药物的反应与成年人有所不同,倘若用药过量,会引起药物积蓄中毒。若是服用酸、碱类药物,比较容易引起酸血症或碱血症;若过多服用利尿剂,则容易产生低钾低钠;若过多使用抗生素,则容易引起消化功能紊乱。因此,婴幼儿在用药时要特别慎重。



误区  
四

## 给孩子用成人药

有些家长认为,只要将成人药剂量减少,即可给孩子服用,这种认识是十分错误的。小儿的肝、肾等脏器发育尚不完善,酶系统也未建立,解毒、排泄功能很弱,若用药不当,极易造成不良反应,甚至致残、致死。

小儿不宜服用的常用成人药主要有以下几种:

- ◆四环素类药物:可影响小儿骨骼正常生长,且易沉积在牙组织中,使牙釉质发育不良,牙色发黄,故8岁以下小儿禁用。
- ◆链霉素、庆大霉素:这些药品均能引起听神经与肾脏损害,尤其对婴幼儿的听力损害严重,可能形成永久性耳聋。
- ◆诺氟沙星、环丙沙星:可引起小儿关节病变,并影响其软骨生长发育,故18岁以下青少年及儿童不宜使用。
- ◆去痛片(索米痛片)、安乃近、安痛定等药:小儿服用这些药物易使粒细胞下降,也有导致过敏、虚脱等副作用。
- ◆硼酸软膏、可的松软膏等外用药:小儿的皮肤又薄又嫩,血管也很丰富,对外用药的吸收量极大,有可能引起严重反应。

除以上几种药物外,不适合儿童应用的药物还有很多,故小儿患病后应及时到医院诊治,切勿使用成人药,以免造成严重的后果。

误区  
五

## 用果汁饮料给孩子送服药物

很多孩子在患病时怕服药,于是家长便哄着孩子用果汁饮料代替开水服药,这种做法是不科学的。要知道在各种果汁饮料中,都含有维生素C和果酸,使酸性物质容易使各种药物提前分解或溶化,不利于药物在小肠内的吸收,会影响药物的疗效;有的药物在酸性环境中会加强副作用,对人体产生不利因素。所以,给孩子吃药不宜用果汁饮料送服。



误区  
六

给孩子捏鼻喂药

有些孩子不爱吃药,家长就捏着孩子的鼻子强行喂药。这样药物就有可能呛进气管,甚至造成窒息,严重的还会死亡;尤其是患肺炎的孩子被药水呛着以后,会大大加重原来的病情。所以父母应采取诱导劝说的方法使小儿自觉服药。不要直接给婴幼儿喂药片或药丸,应将药片或药丸研成粉末,放入糖水或米汤内,用小匙从口角处慢慢喂服,绝对不要捏着孩子的鼻子强行喂药。

误区  
七

让婴儿躺着吃药

婴儿病了,做父母的总是细心护理和照顾,甚至连吃药也要婴儿躺在床上吃,唯恐惊动了孩子。殊不知,这样做不仅对孩子的病情无益,而且更有害。

躺着吃药,药容易滞留在食管里,刺激并损伤食管内壁,有时还会延缓药物的吸收,影响治疗效果。那么,婴儿吃药时采用哪种姿势最理想呢?最好是母亲抱着婴儿或让婴儿坐着吃药。服药后要喝一定量的温开水。如果孩子病重,不能采用这两种姿势服药,父母要把婴儿的头部和上身托起,然后喂药。

误区  
八

婴儿服药前喂奶

婴儿患病时,在服药前后不宜喂奶,使患儿处在半饥饿状态,以防服药时出现恶心、呕吐,同时也便于将药咽下。婴儿服药后也不要马上给婴儿喂奶,以免发生恶心、呕吐。婴儿将药咽下后,可继续喂糖水或白开水20~30毫升,将口腔及食管内存积的药物送入胃内。

误区  
九

吃中药无害



不少家长对西药比较排斥,认为西药副作用太大,中药才是无害的。孩子一有个头疼脑热、感冒发烧,就喜欢给孩子服用六神丸。他们的理由很简单,以前遇到这种毛病的时候吃六神丸,效果好,价格便宜,还是中药,给小孩子吃肯定也不错。此外,牛黄镇惊丸、包龙丸、回春丹等儿科中成药轮番上阵,有病中药治,没病中药补。



专家提醒家长,中药既然是药,必然也有副作用。如六神丸的成分包括牛黄、冰片、蟾蜍、珍珠、雄黄等,其中蟾蜍含有与强心甙结构相似的蟾蜍毒素,应用不当易导致心律失常;雄黄主要含有硫化盐成分。幼儿处于发育阶段,心、肝、肾功能尚未发育完全,若长期服用六神丸,很容易造成这些器官的功能损害。

误区  
十

## 吃中药乱加糖

从中医观点来看,糖也是一味药。白糖属于凉性,可以去火;红糖属于暖性,可以祛寒。在民间流传的药方中,用白糖煮茶水来祛火;用红糖煮生姜、葱头水来祛寒、治感冒等。所以,凉性药物可加白糖,热性药物可加红糖,不会影响药效。如果随便加糖则可能影响药效。家长不妨在医生开方时,询问一下能否加糖。有些药物虽然苦,但苦味起着一定药理作用。如瓜蒂散是一种苦味催吐剂,以苦味刺激舌头上的味觉神经,通过神经反射引起呕吐,如果加糖服用就有可能使药物失去药效,所以这类药不宜加糖服用。中药的化学成分很复杂,其中蛋白质、鞣质等成分可与红糖中的铁、钙等杂质相互作用,使药效有所改变。所以,吃中药不宜乱加糖。

误区  
十一

## 盲目服用驱虫药

几乎95%的幼儿都存在不同程度的肠道寄生虫病,如蛔虫、蛲虫等。有的家长一发现孩子面黄肌瘦、食欲不振,未经检查便认为孩子患有肠道寄生虫病,盲目服驱虫药,又不见虫体排出,又让孩子继续服用驱虫药,以致影响孩子的健康。

专家提醒家长,驱虫药有很多种,有的对多种寄生虫有效,有的仅对一种寄生虫有效。常用的驱虫药有哌嗪(驱蛔灵)、噻嘧啶(抗虫灵)、左旋咪唑、甲苯咪唑、苦楝皮、乌梅、使君子等,这些药都有一定的毒性和副作用。驱蛔灵虽然毒性低,但常服或过量都可引起头晕、头痛、呕吐及肝功损害;苦楝皮苦寒败胃,过量还可引起中毒死亡。因此,任何一种驱虫药,幼儿都不宜经常服用。

误区  
十二

滥用丙种球蛋白

有不少家长把丙种球蛋白当成补药,小孩抵抗力稍差一些就要到医院打丙种球蛋白,认为这样可增强抵抗力,少生病。

专家提醒家长,丙种球蛋白的主要用途是预防麻疹、甲型肝炎、腮腺炎和脊髓灰质炎,对其他传染病的防治效果并不可靠。由于丙种球蛋白是用入血或胎盘血制成,滥用可能出现荨麻疹等副作用,所以不能把它当成补药滥用。

误区  
十三

滥用链霉素

有些孩子伤风感冒之后,打了链霉素针或庆大霉素针,结果感冒好了,耳朵却聋了,造成了终身的遗憾。这些药物的副作用主要是损害听神经,造成小孩的双耳神经性耳聋。虽然在耳聋之前发生耳鸣,及时停药可以避免,但由于小孩还不能完全用语言表达,加上耳聋是逐渐加重的,所以很容易被家长疏忽,等到发现小孩耳聋时为时已晚。

误区  
十四

滥用速效感冒丸

婴幼儿神经系统发育尚未完善,速效感冒丸含有的咖啡因可引起惊厥,含有的扑热息痛在体内的代谢产物能使血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,而失去载氧功能,从而导致血小板减少,严重损害婴幼儿的肝功能。

误区  
十五

婴儿腹泻乱服止泻药

婴儿腹泻时,有些家长急于给婴儿服用止泻药和消化药,这种做法是不对的。有一种腹泻叫婴儿生理性腹泻,多见于6个月以内母乳喂养的婴儿,大便稀薄,每日4~6次,多者可达10余次,常在喂奶后排便。腹泻的婴儿精神愉快,反应良好,食欲正常,睡眠安稳,体重增加,大便化验无异常。如果属于这种情况的腹泻,家长急着给婴儿服药,不但治疗效果不理想,而且对小儿的身体不利。

如果人工喂养的婴儿出现腹泻,也不能随便使用止泻药。因为腹泻是一种症状,引起腹泻的原因很多,人体通过排便可以把肠道内的微生物和毒素排出体外,有利于病因的消除,所以从某种意义上讲,腹泻是一种保护性机制。如用了止泻药,会使肠蠕动减少,细菌、毒素在体内吸收增加,容易引起中毒。



针对婴儿腹泻,要采取对症疗法,如果是疾病引起的,就应积极予以治疗;如果属于婴儿生理性腹泻,就不必用药。

误区  
十六

## 婴儿腹泻时禁食

过去,对于腹泻的小儿,原则上只喂少量米汤,严重腹泻者应禁食。目前,对患有腹泻病的婴儿不主张禁食,而应该继续喂他吃东西。正在发育的婴幼儿因频频腹泻而丧失了大量的水分和营养,正急需补充,如果禁食,会加重婴幼儿水分和营养的缺失,胃肠道功能也不能得到很快的恢复。长期禁食还会发生营养不良。因此,婴儿腹泻不宜禁食。

误区  
十七

## 乱用外用药

幼儿的皮肤发育尚未健全,外用药物特别容易穿透皮肤侵入幼儿体内。如果用药过量,常会发生中毒,如由于衣物接触樟脑球引起的贫血、由新霉素软膏引起的耳聋、由皮质激素类软膏引起的浮肿、由硫酸阿托品滴眼引起的超高热血蛋白症、由硼酸软膏引起的呕吐及肾损害、由水杨酸软膏引起的呕吐与呼吸急促、由酒精溶液湿敷引起的嗜睡、由薄荷脑擦剂引起的呼吸困难、由红汞软膏引起的汞中毒、由高锰酸钾溶液冲洗剂引起严重的全身性皮炎等。因此,幼儿不宜随便乱用外用药。

误区  
十八

## 给婴儿用滴鼻净

滴鼻净是治疗上呼吸道感染所致的急性、慢性鼻炎和鼻塞的常用药物,其对黏膜血管有强烈而持久的收缩作用,故可使血压升高,且有代偿性心动过缓,有类似去甲肾上腺素的作用,可抑制膀胱逼尿肌、收缩膀胱和回盲括约肌,从而引起排尿困难及腹痛。婴幼儿鼻黏膜血管丰富,滴药后易被吸收,如滴药过多,药液自鼻腔入口腔至消化道吸收,从而引起中毒。中毒后会出现嗜睡、抽泣样呼吸、面色发绀、出冷汗、四肢发冷、心动过缓、体温过低、尿少和腹痛等症状。如婴幼儿受凉,出现鼻塞等症状,可选用0.5%~1%麻黄素或麻黄素呋喃西林溶液滴鼻。

误区  
十九

给婴儿滴氯霉素眼药水

氯霉素眼药水对防止沙眼、红眼病有理想的疗效，是眼科常用滴眼剂。婴幼儿如果长期滴用氯霉素眼药水，会引起不良后果。氯霉素眼药水杀菌能力很强，还具有刺激性，会对婴幼儿娇嫩的造血组织造成损坏。用氯霉素眼药水滴眼，药物很快会被吸收进入血液循环，从而引起进行性贫血、反复出血及继发性感染等，死亡率非常高。因此，婴幼儿不宜使用氯霉素眼药水。

误区  
二十

随意给婴儿洒用爽身粉

爽身粉如果使用不当，会影响婴儿健康。爽身粉含有滑石粉，如果婴儿少量吸入，尚可由气管的自卫功能排除，若吸入过多，滑石粉会将气管表层的分泌物吸干，破坏气管纤毛的功能，甚至导致气管阻塞。一旦发生问题，只能使用类固醇药物来减轻症状，目前尚无对此有效的治疗方法。

为了避免爽身粉造成上述问题，家长在使用爽身粉时应注意以下几点：

- ◆使用时，在远离婴儿的地方，将适量的爽身粉小心倒在手上，然后慢慢涂抹在婴儿身上，注意不要使爽身粉满天飞。
- ◆使用后，要及时将盒盖盖紧，妥善收藏，不要让婴儿当成玩具去玩。
- ◆不要让孩子模仿大人的做法去扑撒爽身粉，以免发生意外。
- ◆给婴儿扑粉时，不宜用粉过多。

误区  
二十一

把喉片当糖果

现在很多家长认为孩子吃糖果会长蛀牙，尽量不让孩子吃。为了对付小孩子哭闹，很多家长会给孩子吃喉片，由于很多喉片吃起来香甜可口，又清凉舒适，小孩子自然喜欢吃，家长也认为喉片非糖果，消炎又好吃，何乐而不为？结果时间一长，发现孩子口腔炎症不断！



专家提醒家长，喉片是一种常用的消炎润喉药物，不是糖果，对咽喉炎、扁桃体炎、鹅口疮及口臭等具有良好的治疗作用。由于喉片的辅料中加入了适量的蔗糖、桉叶油等物质，入口后既香甜可口，又清凉舒适，如果将其作为糖果给小儿食用，结果往往成为新的致病隐患。如薄荷喉片可收缩黏膜血管，削弱黏膜的抗病能力，导致口腔溃疡发生；碘喉片对口腔黏膜组织的刺激性与腐蚀性相当大；草珊瑚含片则可使口腔发干。特别是在口腔没有炎症的情况下，这些喉片中的抗菌成分会杀死口腔中的有益菌，致使有害菌乘机作乱而引起炎症。



### 误区 二十二

### 让宝宝多喝止咳糖浆

小儿止咳糖浆是人们熟悉的一种家庭常备药，由于此药味甜，小儿喜欢喝，一些年轻的父母认为小儿止咳糖浆能止咳又无毒，多喝点好得快，常常过量地给小儿喝。这种做法对孩子是非常有害的。



小儿止咳糖浆的主要成分是盐酸麻黄素、氯化铵、苯巴比妥和桔梗浸渍膏等药物。如果过多服用小儿止咳糖浆，会出现盐酸麻黄素的不良反应，如头昏、心跳加快、血压上升等，还可出现大脑兴奋现象，如烦躁和失眠等；苯巴比妥的不良反应是头昏、无力、困倦、恶心和呕吐等；氯化铵服用过量可产生酸中毒等一系列不良反应。因此，小儿服用止咳糖浆不宜过多，应遵照医嘱按规定的剂量服用。

### 误区 二十三

### 不注意新生儿身上的怪味

有些新生儿身上散发出一些奇怪的味道，如烂白菜味、脚汗味、耗子尿味等。年轻的父母对这些怪味的来源认识不清，往往忽视婴儿身上的怪味。其实，若这些怪味是从婴儿身上散发出来的，便是婴儿患有某些先天性代谢疾病的信号。

先天性代谢疾病与遗传有关，基因发生突变，导致某些酶或结构蛋白的缺陷，使体内氨基酸或有机酸代谢发生障碍，产生异常代谢产物，堆积在新生儿身体内，并通过汗、尿排出，散发出各种怪味。例如，枫糖尿症患儿可散发出枫糖味、烧焦糖味或咖啡味；苯酮尿症患儿可散发出耗子尿味；蛋氨酸吸收不良症患儿可散发出啤酒花烘炉气味；高蛋氨酸血症患儿可散发出煮白菜味或腐败黄油味；焦谷氨酸血症患儿可散发出汗脚味。这些代谢病最后都会导致小儿发育障碍及痴呆。

代谢病的发病率虽然不高，但危害严重，一旦延误，便难以挽回。所以父母不要忽视新生儿身上的怪味，发现怪味后应立即求医检查，对症治疗。

误区  
二十四

## 不注意新生儿无尿

绝大多数的新生儿要到出生后1天半才开始有尿，实际上1天半无尿是一种正常生理现象，一方面是由于新生儿肾脏发育不成熟，肾小球滤过率按体表面积计算仅为成年人的 $1/4 \sim 1/2$ ，不能一下排出较多的尿；另一方面，体内的水分通过呼吸和皮肤散发很多，出生后摄入水又太少，身体因此严重缺水，尿自然就少，短时间内不排尿是正常现象。

但是，新生儿无尿的时间如果超过两天，补充5%的葡萄糖液后还不排尿，就要提高警惕，可能是肾及泌尿系统有病，应及时去医院就诊。

误区  
二十五

## 不注意新生儿呼吸道感染

上呼吸道感染是感冒的一种表现。感冒虽然是常见疾病，但发生在新生儿身上就比较严重。新生儿鼻腔短小，黏膜血管丰富，没有鼻毛，且抵抗力差，细菌可侵入肺泡而患肺炎，也可因高热而抽风，严重时还会合并其他疾病。

新生儿感冒与室内通风不好、气候突变、冷热不调等因素有关，更重要的原因是接触人过多，受病毒传染。大人在新生儿室内聊天、吸烟和抚摸新生儿是新生儿患感冒和其他疾病的祸根。

为防止新生儿上呼吸道感染，必须保证小儿室内清洁卫生，通风换气良好，减少小儿与他人的接触，给孩子穿适宜的衣服，以调节体温。



误区  
二十六

## 不注意新生儿哭闹

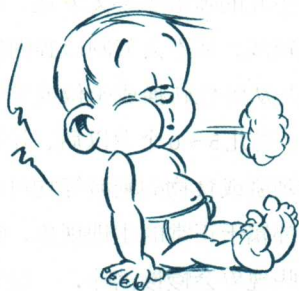
新生儿哭闹往往可能是因为身体不舒服、饥饿、疼痛、患病等,可根据日常生活中观察到的现象仔细区分。新生儿饥饿的哭声往往是平缓的,哺乳后哭声即止。如果喂哺却不吸奶,仍然哭闹不止,就得找原因。如果是尿布湿了,更换尿布后哭声即止。如果婴儿躯体某部有刺激性疼痛,哭声往往比较剧烈、持久,也较烦躁。这时应该解开衣服进行全面的检查,观察全身皮肤,特别注意外耳道有无耳疳等。如果哭声如同尖叫,称为脑性尖叫,应考虑中枢神经系统疾病。所以,新生儿哭闹的原因不一定是饥饿,还要注意有无异常情况发生。

误区  
二十七

## 不注意婴儿呼吸异常

小儿呼吸异常是某种疾病产生的一种症状表现,它反映的疾病往往比较危重,万万不可忽视。

较常见的小儿呼吸异常有呼吸急促、呼吸深慢、呼吸节律不整和呼吸困难(鼻翼扇动、胸骨上凹、肋间隙和剑突下窝吸气时凹陷)等。若呼吸急促,持续时间每分钟超过70次,多为呼吸系统感染所致;若呼吸缓慢,持续时间每分钟15~20次,为呼吸衰竭的表现,提示病情严重而危险;若呼吸增快,还有鼻翼扇动和“三凹”症状,说明孩子呼吸困难,继续发展会出现皮肤颜色变暗,口周紫绀,甚至出现呻吟样呼吸或呼吸暂停,这表明病情正在进一步恶化,要立即去医院检查,否则有生命危险。

误区  
二十八

## 不注意为肺炎患儿多喂水

肺炎患儿因发热而容易造成脱水,不能单靠静脉补液。因此,要注意多给肺炎患儿喂水,以弥补机体脱失的水分。

误区  
二十九

不注意为肺炎患儿补充营养

当新生儿患肺炎后，多出现拒乳、拒食现象，因此要注意为患儿补充营养，保证摄入足够的热能及蛋白质等。如果患儿极度虚弱，还要给予增强小儿机体抵抗力的物质，如输些血浆等。

误区  
三十

用大黄为新生儿排胎粪

民间有用大黄喂哺新生儿，帮助排胎粪的做法，这种做法对新生儿是非常有害的。正常新生儿在出生后1~2小时内会自然排出胎粪的，属于正常生理现象。胎粪是由胎儿期的肠道分泌物、胆汁及胎儿咽下的羊水水中的胎儿皮脂等形成，呈暗绿色，质黏稠而均匀，无臭味。新生儿肠道内是无菌的，胃肠道黏膜娇嫩，防御功能差，而大黄属于泻药，如给刚出生的婴儿喂哺大黄，必然会导致肠道功能紊乱，引起腹泻、腹胀及腹痛。另外，喂哺大黄时可将细菌带进胃肠道，引起肠道感染。所以，要讲究科学，不要按民间旧习用大黄喂哺新生儿。

误区  
三十一

随意治疗婴儿流口水

口水就是唾液，唾液中含有多种消化酶，能够帮助消化食物，并能中和口腔中细菌产生的酸。如果缺乏唾液，易发生口疮、龋齿等疾病。新生儿的唾液腺不太发达，口水分泌得较少，到5个月后，唾液分泌开始增多。婴儿口底较浅，又不会节制口腔内的口水，加之吞咽功能较差，所以常常有口水流出口腔。当婴儿从卧位转换成坐位或站立位

时，口水也流出来。婴儿5~6个月以后，开始出牙时对三叉神经的刺激或食物的刺激等均可使口水流出口腔。这些都属于正常的生理现象，随着孩子逐渐长大，这些现象会慢慢消除，一般无需治疗，切忌乱投医。

如果孩子平时很少流口水，突然口水增多，就应去医院检查。





误区  
三十二

## 婴儿生病时多做X线透视

婴儿抵抗力较差，感冒、咳嗽、发烧是常见病，在诊断时应尽量避免用X线透视，防止不必要的X线损害。

研究表明，做一次X线透视检查，放射线对幼儿的影响相当于30次X线摄片，婴幼儿过多应用X线透视检查，白血病的发生率会增高。

## 专家指点

对于婴幼儿疾病，能用常规检查方法能做出诊断的，就不要用X线透视检查，以防对婴幼儿的健康造成损害。

误区  
三十三

## 婴儿患湿疹时用肥皂和热水洗澡

婴儿患湿疹时不宜用肥皂和热水洗澡。碱和热水的刺激会加重婴儿湿疹的症状。正确的方法是：有较厚的痂时，可用植物油泡软轻轻涂抹；渗液较多时，可用3%的硼酸水冷湿敷。黄水减少后可用肤氢松等药膏。

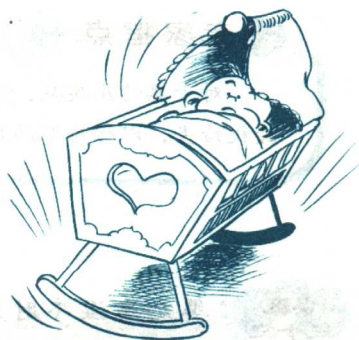
## 四、宝宝睡眠误区

### 误区一

#### 入睡前摇晃宝宝

当宝宝哭闹或睡眠不安时，一些年轻的妈妈便将宝宝抱在怀中或放入摇篮里摇晃，宝宝越哭越凶，妈妈摇晃得也就越猛烈，直到宝宝入睡为止。

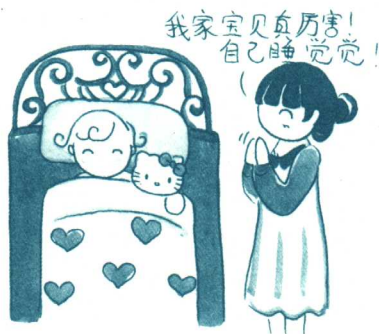
殊不知这种做法对宝宝十分有害，尤其是对10个月内的宝宝更加危险。因为摇晃动作使婴儿的大脑在颅骨腔内不断晃动，未发育成熟的大脑会与较硬的颅骨相撞，容易造成脑小血管破裂，引起脑轻微震伤综合征，发生脑震荡、颅内出血。轻者发生癫痫、智力低下、肢体瘫痪，严重者出现脑水肿或脑疝而死亡。如果眼睛里的视网膜受到影响，还可导致弱视或失明。



### 误区二

#### 陪着宝宝睡

从宝宝一出生，就应积极鼓励他独自入睡，并养成习惯。即使是新生儿，也不应与妈妈同睡一个被窝。妈妈熟睡后，稍不注意就可能压在小宝宝身上，造成窒息死亡。一项调查资料证实了这一点，即让婴儿独自睡觉，可降低60%的突然死亡率。另外，妈妈



长期陪睡，宝宝会出现一种恋母心理，到了幼儿园甚至上小学的年龄，与妈妈分离还会很困难，由此宝宝日后容易患学校恐怖症、考试紧张症，对宝宝的身心发展不利。

一般从1岁开始培养孩子独睡的习惯，此年龄段的宝宝入睡较快，已经具有一定程度的自主意识。利用这些特点鼓励宝宝独睡，宝宝较易接受。



误区  
三

## 接着宝宝睡

不少妈妈担心宝宝在睡眠中发生意外，常常接着宝宝睡觉。其实，这样做恰恰增加了发生意外的机会。接着睡会使宝宝难以呼吸到新鲜空气，吸入的多是被子里的污秽空气，容易生病；可能使宝宝养成醒来就吃奶的坏习惯，不易形成定时喂养，从而妨碍宝宝的食欲与消化功能；限制了宝宝睡眠时的自由活动，难以舒展身体，影响正常的血液循环；如果妈妈睡得过熟，不小心奶头堵塞了宝宝的鼻孔，还可能造成窒息等严重后果。

误区  
四

## 让宝宝睡在大人中间

许多年轻父母在睡觉时总喜欢让孩子睡在中间，这样做对孩子的健康是不利的。在人体中，脑组织的耗氧量非常大。一般情况下，孩子越小，脑耗氧量占全身耗氧量的比例也越大。孩子睡在大人中间，就会使孩子处于一个极度缺氧而二氧化碳浓度非常高的环境里，使孩子出现睡觉不稳、做噩梦及半夜哭闹等现象，直接妨碍了孩子的正常生长发育。

误区  
五

## 让宝宝含着乳头睡觉

有些年轻妈妈为了哄婴儿睡觉，常常把乳头放在婴儿嘴里，让婴儿边吃奶边睡觉，结果，往往婴儿睡着了，嘴里还含着乳头，这种做法是不当的。

婴儿鼻腔狭窄，睡觉时常常口鼻同时呼吸，含乳头睡觉将有碍口腔呼吸。另外，若母亲睡着了，乳房易把孩子口鼻同时堵住，会造成婴儿窒息。经常让婴儿含着乳头睡觉，还容易使母亲的乳头开裂，并且容易养成婴儿离开乳头就睡不着觉的坏习惯。因此，从小时候起，就不要让婴儿含着乳头睡觉。

误区  
六

## 让宝宝俯睡

研究发现，婴儿猝死综合征与睡眠姿势有关，特别是颜面朝下俯睡最具危险性。原因在于小婴儿一般不会自己翻身，并且不能主动避开口鼻前的障碍物，因而呼吸道在受阻时，只能吸收到很少的空气而缺氧；加上消化器官发育不完善，当胃蠕动、胃内压增高时，食物就会反流，阻塞本已十分狭窄的呼吸道，造成婴儿猝死。

据专家调查,宝宝最安全的睡姿是仰睡,此种睡姿可使其呼吸道畅通无阻,一定程度上避免了婴儿猝死。据统计,在美国自从推广了仰睡法后,曾居高不下的婴儿猝死综合征的发生率大幅度下降,从每年死亡约5000人下降到不足3000人,值得妈妈们借鉴。

误区七

让宝宝蒙头睡

在冬春气温较低的季节,妈妈为让宝宝暖和,常将宝宝头部蒙在棉被下,这样做有两大危害:被窝湿度较高,宝宝代谢旺盛,容易诱发闷热综合征,会让宝宝大汗淋漓,甚至发生虚脱,还容易引起呼吸困难或窒息。宝宝睡觉时,应将头部露在被子外面,以防发生不测。



误区八

让宝宝裸睡

夏天气温高,一些妈妈便将宝宝衣裤脱光,让宝宝光着小身子睡觉,以求凉爽。然而小宝宝体温调节功能差,容易使身体受凉,特别是腹部一旦受凉,可使肠蠕动增强,导致腹泻发生。所以,即使炎夏也不可裸睡,胸腹部最好盖一层薄薄的衣被,或带上小肚兜。

误区九

宝宝的床铺得太软

许多人喜欢将婴幼儿的床铺得很软,觉得只有这样睡觉才舒服暖和。实际上,睡软床虽然舒服,但也有许多缺点。

在软床上睡觉,尤其是仰卧睡时,增加了脊柱的生理歪曲度,使脊柱附近的韧带和关节负担过重,时间长了,容易引起腰部不适和疼痛。床铺过软也容易养成蒙被睡觉的习惯,时间一长,被窝里的氧气越来越少,造成缺氧,使大脑得不到充分休息。此外,由于婴幼儿骨骼硬度小,容易弯曲变形,长期在软床上侧睡,很容易造成脊柱侧突畸形。因此,婴幼儿不宜睡软床。



误区  
十

## 宝宝的枕头过高或过低

新生儿的脊柱为直线形，人在平躺时背和脑都是在一个平面上，而且婴儿的头几乎与肩宽相等，平躺和侧躺都很自然。为了防止吐奶，婴儿上半身可略垫高1厘米。当婴儿长到3~4个



月的时候，颈部脊柱开始向前弯曲，睡觉时可枕1厘米左右高度的枕头。长到7~8个月的时候开始学坐，婴儿此时胸部脊柱开始向后弯曲，肩也发育增宽，睡觉时应枕3厘米左右高的枕头。枕头过高、过低都不利于孩子睡眠，常枕高枕头容易形成驼背。枕头应以荞麦皮、芦花等作为装填物，不可过硬。如果能用绿豆衣、泡过水后晒干的茶叶和草决明等中药材混合装填枕心，不仅软硬合适，还有防暑明目的作用。

误区  
十一

## 让宝宝睡在电热毯上

为给宝宝保暖，相当多的家庭购买了电热毯。殊不知，电热毯加热速度较快，温度也较高，会使宝宝身体丧失水分，引起轻度脱水而影响健康。因此，宝宝不宜使用电热毯。若实在需要用电热毯，则须掌握正确方法，即睡前通电预热，待宝宝上床后及时切断电源，切忌通宵不断电。使用过程中，如果宝宝出现了哭声嘶哑、烦躁不安等表现，说明身体可能脱水，马上给宝宝多喝些白开水，通常就会平静下来，很快恢复正常。

误区  
十二

## 宝宝的睡眠姿势固定不变

新生儿从早到晚几乎都处在睡眠或半睡眠状态，采取什么样的睡姿更有利于健康，这个问题非常重要。睡姿是直接影响其生长发育和身体健康的重要问题，新生儿的睡姿不宜固定不变，应经常变换体位，更换睡眠姿势。

新生儿出生后仍会保持胎内姿势，四肢仍屈曲，为使在产道咽进的水和黏液流出，生后24小时以内要采取低侧卧位。侧卧位睡眠既对重要器官无过分的压迫，又利于肌肉放松，万一婴儿溢乳也不致呛入气管，是一种应该提倡的小儿睡眠姿势。但是新生儿的

头颅骨缝还未完全闭合,如果始终或经常朝一个方向睡,可能会引起头颅变形。例如长期仰卧会使孩子头型扁平,长期侧卧会使孩子头型歪偏,这都影响外观仪表。正确的做法是经常为宝宝翻身,变换体位,更换睡眠姿势。吃奶后不要仰卧,要侧卧,以减少吐奶。左右侧卧时注意不要把小儿耳廓压向前方,否则耳廓经常受折叠也易变形。

误区  
十三

宝宝睡觉时开着灯

有些年轻妈妈为了方便夜间喂奶、换尿布,往往将卧室里的灯通宵开着,这对宝宝健康有不利影响。医学研究表明,婴儿在通宵开灯的环境中睡眠,可导致睡眠不良,睡眠时间缩短,进而减慢发育速度。因为婴儿的神经系统尚处于发育阶段,适应环境变化的调节机能差,卧室内通宵亮着灯,势必改变了人体适应的昼明夜暗的自然规律,从而影响宝宝正常的新陈代谢,危害生长发育。

以视力发育为例,据英国学者报告:睡觉时居室内开着小灯的孩子有30%成了近视眼,而灯火通明的孩子近视眼的发生率则高达55%。



误区  
十四

让宝宝睡在空调房中

夏天天热时,有些年轻父母怕孩子受热,让孩子睡在装有空调的房间里。医学专家提醒家长,小儿是不宜睡空调房的。

婴幼儿呼吸道的发育尚未完善,生理功能尚未健全,在空调间睡觉很容易受冷而致病。婴幼儿体温调节功能不全,对冷较敏感,容易受凉感冒。空调房间空气不新鲜,负氧离子数量明显减少,阳离子过多,病原微生物易孳生繁殖,常可侵犯婴幼儿而使其致病。



## 五、宝宝其他生活误区

### 误区一

#### 宝宝生活的环境太嘈杂

婴幼儿的成长需要一个安静而舒适的生活环境,嘈杂的环境和噪音对婴幼儿的正常发育有极大的危害。

婴幼儿的中枢神经系统发育尚未健全,长期受噪音刺激会使脑细胞受到损害,影响大脑发育,使孩子的智能、语言、识别、判断和反应能力的发育受到阻碍,从而成为低能儿。噪音还影响婴儿的睡眠,造成生长激素和其他有助于生长的内分泌激素的分泌减少,影响小儿的正常发育,个子长不高。噪音还会使小儿的食欲下降,消化功能降低,导致营养不良。噪音刺激交感神经,使之紧张,并损害听力,形成“噪音性耳聋”。

总之,嘈杂的环境和噪音对婴幼儿的健康极为不利。因此,父母要为孩子创造一个安静舒适的环境,只有这样,才有利于孩子的健康成长,使孩子更聪明、更活泼。



### 误区二

#### 宝宝生活的环境没有声响

有的家长知道婴儿不能在嘈杂的环境和噪音中生活,于是便把婴儿放在了无声无响的环境中,这样做同样对婴儿的健康成长不利。

心理学家认为,适量的环境刺激会提高新生儿视觉、触觉和听觉的灵敏性,有利于巩固和发展原始的生理反射,还会在此基础上形成新的条件反射,从而使新生儿的动作越来越复杂和高级,最终具备完善的生活能力。

同时，适度的、丰富多彩的环境刺激不仅可促进孩子的智力发育，也会使孩子的大脑本身更发达。所以，当孩子出生后，父母应给孩子创造一个良好的环境，不要把孩子放在嘈杂的环境中，也不要放在无声无响的环境中。在小婴儿的房间里可张贴些美丽的图画，悬挂各种颜色鲜艳的气球，放些柔和、轻快的抒情音乐，玩一些带响的玩具。母亲还要和孩子经常交谈，经常抚摸和拥抱孩子，并要经常给小婴儿做被动的运动，积极为小婴儿创造丰富的视、听、触觉环境，使宝宝健康成长。

误区三

宝宝的生活环境有烟尘



据调查，婴儿在进食时，如果家长在室内吸烟，烟雾在空气中缭绕，婴儿往往发出阵发性尖声啼哭，同时双拳紧握，双膝屈曲，颜面发红等，这些症状是胃肠道痉挛引起的。统计结果发现，如婴儿双亲每人每天吸1~10支烟，婴儿发生腹绞痛者占45%；双亲每人每天吸11~20支烟，婴儿发生腹绞痛者为69%；双亲每人每天吸烟达20支以上时，婴儿患腹绞痛可达91%。

婴儿的嗅觉、味觉都比成人敏感，在婴儿进食时，香烟烟雾的异味可刺激婴儿的迷走神经，导致婴儿胃肠道发生痉挛性收缩，使婴儿产生剧痛，发出尖声啼哭。

为了宝宝的身心健康，父母及家人不要吸烟，一定要为婴儿创造一个舒适、清新、安全的生活环境，况且大人吸烟对自身也没有益处。

误区四

在宝宝居室摆放花卉

有些花卉除了花粉致病外，某些部位也含有毒素。例如：仙人掌的汁有毒，被扎破皮肤会发炎；夹竹桃的枝叶含有夹竹贰，误食以后会很快中毒；丁香、茉莉花有强烈的香味，会引起过敏反应等。因此，婴儿居室不宜摆放花卉。





误区  
五

## 不注意给宝宝补充水分

婴儿缺水往往不太被重视,因为许多家长都以为婴儿所吃的母乳或牛奶水分已经足够,不会缺水。另外,婴儿即使口渴了,也不会用言语或动作表示。要知道,婴儿的新陈代谢旺盛,水的需要量比成人多得多,一般成年人每天需水量为每千克体重需30~40毫升,而婴儿每天每千克体重需100~160毫升。另外,婴儿的肾脏功能尚不成熟,排出体外的废物需大量的水分才能溶解。此外,婴儿出汗较多。因此,稍不注意补充水分就会引起体内水分不足,造成缺水。婴儿如果缺水,轻者可引起睡眠不安、烦躁、哭闹;重者可出现发烧、昏睡。因此,年轻父母要随时注意给婴儿补充水分。

误区  
六

## 把宝宝裹成“蜡烛包”

新生儿一出生,人们习惯用被子或布单将其包得紧紧的,除脑袋以外,手、脚、躯干都紧紧地包在里面,外面还要用带子捆住。这种做法是非常不好的。

胎儿在母亲的子宫里四肢呈屈曲状态,出生后这种姿势还要维持一段时间,如果突然用包裹、捆绑的方法去改变这种姿势,会给婴儿带来很大的不适应,强制婴儿伸腕、伸膝,关节四周的韧带和肌肉都不能适应,影响了孩子的活动和生长发育,极易造成孩子腋下、腹股沟、臀部等处的皮肤溃烂。另外,有一部分新生儿在胎内髋关节发育得不好,用“蜡烛包”还会造成髋关节脱位,这种病无痛苦,往往早期很少发现,只有当孩子开始独立走路时,才发现步态异常,但治疗起来已经比较麻烦了。因此,要废除传统的包裹方法,使新生儿保持自然体位。



误区  
七

给宝宝穿戴太多

有的家长认为婴儿比大人怕冷，怕孩子受凉，虽然天气已经暖和了，到了大人已穿单衣的季节，却还给婴儿穿着毛衣，外面用小被子包得严严实实，冬天还未到就及早穿上了厚厚的棉衣，戴上了棉帽。其实这样做并不好。



给婴儿穿戴过多，盖被过厚，容易引起婴儿闷热综合征。一方面会造成机体不同程度的缺氧，另一方面会使机体丧失大量水分，出现不同程度的脱水症状。由于婴儿大脑发育尚未成熟，体温调节能力较差，当体内大量失水后可致脱水热，体温可高达40℃，这些情况均可造成小儿神经系统及内脏器官的损害，表现为大汗淋漓、高热、神志不清、双眼凝视、拒食、惊厥、面色青灰、皮肤干燥、大便稀薄而恶臭，严重时可导致婴儿死亡。

误区  
八

宝宝衣服质地太硬

新生儿的皮肤娇嫩，汗腺发育不良，排尿次数多，生长发育快，因此，新生儿的衣物最好用质地柔软、透气性能好、吸水性强的棉织品布料。衣服要宽大，能使四肢活动不受限制，设计要简单，不带纽扣，穿脱方便，最好选用无领无扣的“和尚衣”。带子在胸前打结，避免皮肤受压、摩擦。衣服的颜色宜浅不宜深，深色染料褪色会刺激皮肤。

衣服的接缝处应朝外穿。内衣要多准备一些，便于洗换。夏季穿一件内衣即可，天冷时需加外衣。外衣可选用加厚棉毛衫或者棉绒衫。不要给新生儿穿毛线衫，因毛线衫上的毛会刺激皮肤，使新生儿感到不舒服。冬天可穿无领斜襟棉袄。新生儿不需穿裤子，因会经常尿湿，可用尿布裤。

误区  
九

让幼女穿开裆裤

幼女体内雌激素极少，外阴皮肤抵抗力也很弱，阴道上皮薄，酸度低，容易引起感染，尤其在穿开裆裤时，更容易引起外阴及阴道感染，导致外阴痒痛、小阴唇溃烂，从而发生粘连，使幼女排尿困难。因此，幼女最好在1岁以后，有了控制大小便的能力时改穿闭裆裤，不应再穿开裆裤。



## 误区十

## 让宝宝隔着玻璃晒太阳

佝偻病又叫“软骨病”，是由于营养不良、缺乏维生素D及钙磷等物质引起的。如果喂养不当，日光照射不足，幼儿易患此病。幼儿体内的维生素D除来自食物外，主要接受紫外线照射而得。人体皮肤含有7-脱氢胆固醇，只有通过紫外线的照射，才能转化为维生素D。因此，经常晒太阳是预防佝偻病的好方法。

## 专家指点

紫外线是不能透过玻璃的，不能让孩子隔着玻璃晒太阳，要尽量让孩子的皮肤直接与阳光接触，只有这样，才能收到良好的效果。

## 误区十一

## 不让宝宝穿袜子

婴儿不会走路，可以不穿鞋，但要穿袜子，原因有以下几点：

● 婴儿的体温调节功能尚未发育成熟，产热能力较小，而散热能力较大。当环境温度略低时，小婴儿的末梢循环就不好，摸他的小脚凉凉的，如果给婴儿穿上袜子，可以起一定的保暖作用，避免着凉，孩子也觉得舒服。

● 随着婴儿月龄的增长，他的运动能力也长了不少，特别是下肢活动增加很多，或手舞足蹈，或乱踢乱蹬。这样损伤皮肤、脚趾的机会也就增多了，有的小儿甚至磨破了足跟部位的皮肤，穿上袜子就可以减少这些损伤的发生。

● 随着婴儿一天天长大，皮肤接触外界环境的机会也越来越多，一些脏东西如尘土等有害物质就可以通过小儿娇嫩的皮肤侵袭身体，增加感染的机会，穿上袜子就可起到清洁卫生的作用，还可防止蚊虫的叮咬。

一定要给婴儿选择透气性能好、柔软的棉袜。袜子大小要合适，袜子要经常洗换。



误区  
十二

用纱巾给宝宝蒙面

有些家长在冬季怕寒风把小儿吹病，或怕风沙迷了其眼睛，便常用尼龙纱巾蒙在小儿面上，并把头部包扎严实。殊不知，这样做会妨碍小儿的正常呼吸。

大脑虽然只占体重的百分之几，但是它需要的氧气却很多。小儿的新陈代谢比较旺盛，脑部需要的氧气更多些。纱巾虽然薄而透明，但透气性很差，用尼龙纱巾包住头面口鼻之后，影响小儿的呼吸，由于氧气不足，小儿容易出现头晕目眩、面色青紫、哭闹不安等现象。因此，不宜用纱巾给小儿蒙面。

误区  
十三

让宝宝穿金戴银

细心的人不难发现，如今手腕上戴着银手镯，脚腕上戴着银铃铛，脖子上套着金项圈、长命锁等金银饰品的婴幼儿多起来了。儿科专家认为，这股风气不宜提倡。

金属本身对皮肤就有刺激，一些大人戴金银首饰都会过敏，何况是刚出生不久的婴幼儿。常戴手镯、项圈，容易产生湿疹。婴幼儿戴饰物还有不安全的因素，如果婴幼儿咬下铃铛吞下去，家长都不知道，这是很危险的。夏天气温高时容易出汗，婴幼儿佩戴饰物易长痱子，产生不适感，出现哭闹、烦躁现象等。所以，不提倡给婴幼儿佩戴金银饰物。

误区  
十四

新买的婴儿装不洗就穿

新买的衣服看上去干净，但到我们手里之前，从下料、剪裁、缝制、包装、运输直至批发到各商场售货点，需要经过许多环节，而各个环节都有可能被致病菌污染，或接触到有毒、有害物质，而这些有毒有害物质又常常是人们肉眼看不见的。婴幼儿机体免疫功能低下，皮肤十分娇嫩，抵御能力差，尤其新生儿皮肤角质层薄，表皮又缺乏溶菌素，如果不将新买的衣服中残留的有害物质——甲醛清洗干净，吸附在衣料表面的甲醛可直接刺激婴儿皮肤，从而致病。新衣服中释放出的甲醛还可直接刺激肌体而引起咳嗽。现已证明，甲醛是一种致癌物质。因此，新买来的服装应充分洗涤后再给婴幼儿穿，这样才能保证安全和卫生。



误区  
十五

## 宝宝衣服用洗衣粉洗

洗衣粉的主要成分是烷基苯磺酸钠,这种物质进入人体以后,对人体中的淀粉酶、胃蛋白酶的活性有着很强的抑制作用,容易引起人体中毒。如洗涤不净,衣物上残留的烷基苯磺酸钠会给婴儿造成危害。因此,婴儿衣服不宜用洗衣粉洗。

误区  
十六

## 不注意宝宝腹部保暖

新生儿出生以后,肠胃就在不停地蠕动着,当腹部受到寒冷的刺激时,肠蠕动就会加快,内脏肌肉呈阵发性强烈收缩,因而发生阵发性腹痛。新生儿则表现为一阵阵哭啼,进食减少,腹泻便稀,便中常常有奶瓣。由于寒冷的刺激,男孩易发生提睾肌痉挛,使睾丸缩到腹股沟或腹腔内,即人们常说的“走肾”,这时婴儿腹部疼痛转剧,表现为烦躁啼哭不止。



因此,不要忽视对新生儿平时腹部的保暖,即使是夏天,也应防止新生儿腹部受凉,不要让宝宝光着身子睡觉和玩耍,应用单层三角巾护腹,在农村穿兜肚就是很好的护腹办法,冬天应用棉围裙护腹。

误区  
十七

## 用衣服代替被子

冬天,有些家长怕孩子受凉,往往让孩子穿着厚厚的棉衣睡觉,认为这样既可以保暖,又可以预防小儿蹬被后着凉感冒。这种做法对小儿的健康十分不利。

小儿睡觉时多穿衣服,不仅妨碍了小儿全身肌肉的松弛,还会影响小儿的血液循环和呼吸功能,容易让小儿做噩梦,小儿醒来时大汗淋漓、恐惧、胸闷等。由于睡觉时穿得太多,醒来后又不及及时穿衣,反而会引起感冒。

正确的做法是:小儿在睡觉时,衣服尽量少穿,一般穿一件内衣和一条短裤,如果有条件可穿睡衣。被子厚薄也要适中。如果要防止小儿蹬被,家长可以自行设计一个睡袋。这样的话,您的宝宝一定会睡得又香又甜。

## 误区十八

## 用塑料薄膜做婴儿尿布

塑料薄膜不透气,用它来包裹婴儿会直接影响婴儿皮肤的正常功能,体内废料的排出、汗液的分泌、体温的调节、二氧化碳的呼出等都将受阻。塑料薄膜时间一长就老化,将刺激婴儿皮肤发红、疼痛,一旦细菌侵入,发生感染、溃烂,还会引起败血症,并危及生命。

## 误区十九

## 用卫生纸代替婴儿尿布

受各种一次性用品的启发,越来越多的母亲用卫生纸代替尿布给新生儿垫屁股,她们认为这样做既可避免反复洗刷尿布的麻烦,又可防止病菌的感染,却不知这样做给新生儿带来了莫大的痛苦。

到目前为止,人们所用的各种保健或药物卫生纸,不管工艺制作多么精细,都不能完全清除纸中残存的烧碱等碱性物质,也不能完全除去纸中的漂白剂等化学物质。这些物质虽然浓度不高,对成人一般不会产生明显的毒副作用,但对皮薄、肉嫩的新生儿来说,腐蚀或刺激作用就不可忽视了。据医院接诊调查,他们接诊的由卫生纸引起的皮肤病婴儿患者不在少数,有些患病婴儿的肛门周围以及外阴局部皮肤鲜红,甚至溃烂,整日哭闹不安。为此,奉劝年轻的父母,不要再给你的宝宝用卫生纸当尿布垫屁股了。

## 误区二十

## 不给新生儿洗澡

不给新生儿洗澡的习惯在一些地方很普遍。他们认为,给新生儿洗澡会使孩子着凉受风、得病。这种认识是不正确的。



新生儿皮肤娇嫩,防御机能差,刚出生时全身皮肤覆盖有一层胎脂,易分解为低级脂肪酸刺激皮肤而发生炎症。一旦皮肤受损,细菌便乘虚而入,导致全身感染而危及生命。因此,清洁皮肤是新生儿护理中不可忽视的一件事,而清洁皮肤的最好办法是洗澡。

经常洗澡不仅能保持新生儿的皮肤清洁,而且可促进身体血液循环,增进食欲,有益睡眠



及促进新生儿的生长发育。洗澡是除母乳喂养之外，又一个增强母子亲情的好机会。更重要的是，趁洗澡时，可以全面观察小宝宝全身情况，有利于及早发现问题并进行处理。

一般新生儿生后1~2天就可以洗澡，洗澡时间最好安排在吃奶以前。吃完奶后小儿容易睡觉，即使不睡，吃奶后洗澡易使小儿吐奶，引起不适。

## 误区二十一

## 给宝宝洗澡过勤

婴儿皮肤角质层软而薄，血管丰富，吸收能力非常强，如果洗澡次数过多，或洗澡时使用药皂及碱性强的肥皂，会因皮肤表面油脂去除而降低皮肤防御功能。因此，给婴儿洗澡不宜过勤。

## 误区二十二

## 不注意给宝宝剪指甲

有人认为婴儿的指甲不能剪，剪了会伤“元气”。有的父母看到婴儿的手小小的，皮肤也很娇嫩，也怕剪指甲伤到孩子，所以也不给孩子剪指甲，任其长得长长的，这样对小儿的健康很不利。

婴儿的手整天东摸西摸闲不住，容易沾上细菌，特别是指甲缝，简直是细菌、微生物及病毒藏身的大本营。婴儿又总是爱吸吮自己的手指，这样细菌就很容易被吃到肚子里去，从而引起腹泻或患寄生虫病。如果小儿指甲长了，还容易抓伤自己娇嫩的皮肤，手上的细菌也会乘机而入，引起炎症。所以，家长要经常给小宝宝剪指甲。

给婴儿剪指甲时，注意不要剪得太短，以免损伤皮肤引起感染和影响小儿正常的活动。如怕损伤小儿手指，可在小儿睡觉或吃奶时剪。剪下来的指甲屑应清除干净，防止遗落在衣被内划伤小儿的皮肤。

## 误区二十三

## 不注意清除宝宝头垢

新出生的婴儿头顶上往往都有一片黑色的硬痂，这就是人们常说的头垢。在农村不少人认为，这种出生时留下的头垢对婴儿的囟门有保护作用，因而要长时间保留它，不用洗掉，要等到它自然脱落。这种认识是错误的。

实际上，保留头垢是有害无益的。因为头垢是头皮上的分泌物和灰尘积累的结果，

它不但不能起到保护囟门的作用，相反，还会影响头皮的生长和发育，影响头皮的正常生理功能的发挥。因此，婴儿的头垢不宜久留，应及时把它清洗掉。

需要注意的是，婴儿皮肤非常嫩弱，头垢所在的位置又非常关键，给婴儿洗头垢时应格外小心。

### 爱心提示

清洗婴儿头垢的最好方法是先用植物油将头垢浸软，再用肥皂、温水慢慢清洗，千万不可硬揭硬抠。

### 误区二十四

#### 给宝宝剃光头

许多父母希望孩子将来头发长得好，在婴儿时就剃光孩子的头发。这样做对孩子的健康十分不利。

婴儿头发的好坏与婴儿的健康和父母的遗传有很大关系。婴儿剃不剃头对以后头发的生长没有直接的关系，婴儿的头发最好不剃。婴儿皮肤薄嫩，理发中又不懂得与大人配合，稍有不慎，就会造成外伤。婴儿头皮受伤后，由于对疾病抵抗力较低，皮肤黏膜的自卫能力较弱，解毒能力又不强，常常使细菌侵入头皮，引起头皮发炎或毛囊炎，不仅影响头发生长，还会影响头皮健康，如果处理不当，后果将非常严重。如果细菌进入血管，可经眼内静脉传播到脑静脉，从而导致颅内感染，引起脑膜炎、脑脓肿，有时还可引起血栓静脉炎和脓毒败血症等疾病。所以，最好不要给婴儿剃光头，以免造成不良后果。

### 误区二十五

#### 异物进入宝宝眼内用手揉

如果有灰尘等异物进入婴儿眼内，千万不要用手揉，也不要让孩子自己揉搓，更不要用嘴吹。最好的方法是滴几滴眼药水，刺激眼睛流泪，从而将异物冲出来。如果异物仍未出来，可用消毒棉签轻轻拭出，注意动作一定要轻柔，以防损伤眼睛。如果异物嵌入角膜，用棉签蘸拭不动时，不要用力擦，也不要用手硬取，以免损伤角膜造成感染，应立即带小儿去医院，请医生帮助取出。



### 误区二十六 给宝宝擦拭口腔

婴儿出生后，舌头表面有一层较厚的舌苔，人们常用手指包上白布，给孩子擦口腔和舌苔。因布质硬，又没有消毒，会把细嫩的口腔黏膜擦伤，病菌就会乘虚而入，易发生口腔炎。

### 误区二十七 给宝宝挑马牙

有些人把刚出生的婴儿牙肉上的一些小白点称为“马牙”，还有些人叫它“鬼牙”，认为它是不祥之兆，要用针挑破，或用布给擦掉。结果，将新生儿口腔黏膜弄破，往往会引起发炎，甚至引起败血症。有人认为不挑马牙会妨碍以后出牙，这毫无科学根据。新生儿牙龈或上腭会出现绿豆大小的白色圆形颗粒，数目不等，比较硬，实际上这不是牙，是造牙的一种角化物，是黏膜上皮细胞堆积成珠所致，过几周会自行脱落。



### 误区二十八 给宝宝剪眼睫毛

有些年轻的妈妈为了使自己的宝宝漂亮些，总喜欢把自己宝宝的眼睫毛剪掉，认为这样做可以使自己的宝宝眼睫毛长得长。其实，一根眼睫毛的寿命大约只有90天，给孩子剪眼睫毛，是不会永久使眼睫毛长得长的。眼睫毛具有保护眼睛的作用，可以防止灰尘等直接进入眼内。眼睫毛剪掉后，就失去了保护作用，灰尘等容易进入眼睛，从而引起各种眼疾病。

### 误区二十九 给宝宝拍照用闪光灯

年轻的父母都喜欢给小宝贝拍照，如满月留念、百日纪念、周岁留影等。由于婴儿幼小，不便外出拍照，大多在室内用闪光灯拍照。这样拍照会损害婴儿的眼睛。

初生婴儿眼球尚未发育成熟，非常怕光。如果用闪光灯对准婴儿拍照，强烈的光束会刺激婴儿的眼睛，哪怕是1/50秒的电子闪光灯，也会损伤婴儿眼球中对光异常敏感的视网膜。闪光灯距离越近，其伤害程度越严重。所以，应避免用闪光灯给婴儿拍照。

误区  
三十

让宝宝吹风扇

在炎热的夏天，有些年轻妈妈为给孩子消暑，用电风扇给婴幼儿吹风，这样做对孩子健康是不利的。



与成年人不同，婴儿的皮肤娇嫩，毛细血管非常丰富，体温调节中枢发育还不完善，调节功能差，而电扇风源集中，风力较大，风吹到的部位毛细血管收缩，汗水蒸发较快；吹不到的部位毛细血管继续扩张，汗毛孔仍然敞开向外散发，这就使体温调节中枢和血液循环中枢失去平衡，易引起感冒、头痛、发热、咳嗽等病症。因此，不要用电扇给婴儿吹风。

如果天气太热，婴儿出汗很多，可用干毛巾擦汗，或用温水洗澡，皮下血管遇热扩张，身体内的热量便可散发。也可用扇子轻轻扇一扇，这样的风比较温和，婴儿容易接受。

误区  
三十一

抱着宝宝看电视

有些年轻的妈妈经常抱着婴儿看电视，这样做对婴儿的健康非常有害。

电视机荧光屏在高能电子束撞击下会产生X线，尤其彩电，产生的射线更多。据科学测知，与成年人相比，婴儿对X线敏感得多。婴儿如果经常受到X线的照射，会引起厌食症，并影响生长发育，甚至影响智力发育。所以，抱着婴儿看电视是不当的，应尽量避免。

误区  
三十二

不让宝宝用手抓食品

婴儿过了6个月后，手的动作越来越灵活，不管什么东西，只要能抓到就想放到嘴里，有些家长担心婴儿吃进不干净的东西，就阻止婴儿这样做。家长的这种做法是不科学的。婴儿能将东西送到嘴里，意味着他已为日后独立进食打下了良好的基础。如果禁止婴儿用手抓东西吃，可能会打击他日后学习独





立进食的积极性。家长应从积极的方面采取措施,把婴儿的手洗干净,周围放一些伸手可得的食物,如小饼干、鲜虾条、水果片等,让他抓着吃,不仅可以训练他用手技能,还能摩擦牙床,以缓解长牙时牙床的刺痛,同时能让婴儿体会到独立进食的乐趣。

### 误区三十三 让宝宝经常吮指

婴幼儿吮指时会吃进各种寄生虫卵、病菌,还会使婴幼儿失去大量唾液,使胃黏膜抵抗能力受到影响,时间长了会患小儿溃疡病。婴儿常习惯吸吮一侧的拇指,使同侧上牙向外、下牙向中间移动而相互错位。所以,父母应想方设法让小儿改掉吮指的不良习惯。

### 误区三十四 不让宝宝正常啼哭

现代家庭大多只有一个宝宝,有些年轻的父母生怕孩子会哭坏身体,所以不让孩子哭一声。殊不知,完全不让孩子啼哭对婴儿的健康反而不利。

婴儿期啼哭是全身性的健康运动。婴儿啼哭时,呼吸系统运动量增大,增加了肺活量,还可促进婴儿的血液循环和新陈代谢。一般来说,婴儿啼哭会本能地调节,哭到一定程度觉得累了,就会自然停止。

需要注意的是,有时婴儿饥饿时也会啼哭,这时应哺乳或喂食物;有的婴儿撒尿拉屎也会啼哭,这时就应立即换尿布。如果不是以上原因,而是由于疾病引起的啼哭,就应及时诊治。如果婴儿哭得厉害或哭得时间过长,则应将婴儿抱起,轻轻拍打背部,使之安静下来。



### 误区三十五 让宝宝过分大笑

如果笑声连续不断,可造成人的瞬间缺氧、窒息、脑贫血,从而损伤大脑,或养成痴笑、口吃等不良习惯。过分张口会引起下颌关节脱臼;进食时大笑,会引起吸入性肺炎;睡前如果大笑,则会影响睡眠。因此,逗婴幼儿时不宜让其过分大笑。

### 误区三十六 让宝宝坐太久

当婴儿刚刚学会坐的时候,大人往往希望让婴儿多坐坐。但是,值得注意的是,让婴儿久坐是不当的。

婴儿骨骼钙质少，胶质多，骨质软，可塑性大，而肌肉又娇弱无力，久坐容易引起孩子脊柱变形；会因肛门肌肉松弛而引起脱肛；胸腔受压而直接影响心脏等内脏的发育；会对孩子的智力发育产生不良影响。

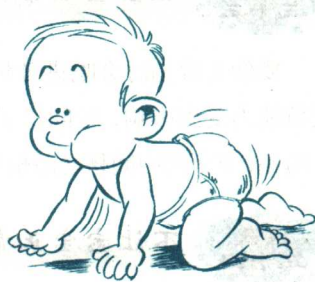
误区  
三十七

不让宝宝学爬

婴儿6个月以后就可以学爬，但有的父母不让婴儿学爬，主要是担心摔坏婴儿，弄脏衣服。这种做法是错误的。

爬是婴儿运动发育的一个阶段，孩子学会爬行，四肢的运动功能和全身的协调能力会得到充分的发展。孩子通过爬行拓宽了视野，对外界事物接触得更多，有利于促进感觉觉的发育，进而促进婴儿大脑的发育和智力发展。一般来讲，会爬的孩子运动协调能力和对外界事物的反应能力比不会爬的同龄孩子好得多。

医学专家研究表明，爬得越好，走得就越好，学说话也越快，学东西和看、读的能力也越强。有些儿童出现阅读困难，多是因婴幼儿时期缺乏爬的环境和训练引起的。



专家指点

应提倡让孩子在自然发育过程中学习爬行，不可因为怕脏、怕摔而让孩子失去爬的机会。

误区  
三十八

让宝宝过早坐立走

有的年轻父母总想过早地让孩子坐、立、走，这样对婴幼儿的生长和发育是不利的。刚出生的新生儿脊柱是直的。新生儿在3个月时会抬头，脊柱出现第一个弯曲；6个月时会坐，脊柱出现第二个弯曲；12个月时会站立行走，脊柱出现第三个弯曲。这些弯曲便构成了正常的生理曲线。婴儿过早被扶坐，会引起驼背，即探肩；过早被扶站，会引起臀部后突，即撅腭；过早行走，会引起下肢畸形，出现罗圈腿。婴幼儿的骨骼中胶质多，钙质少，骨骼柔软，容易变形，尤其是下肢肌肉和足弓





的小肌肉群发育还不完善,如果过早地学走路,身体的重量全部由两腿支持,重心部位落到脚掌心上,时间长了,容易把腿压弯,还容易形成扁平足。因此,婴幼儿不宜过早坐、立、行走。

### 误区 三十九

#### 长时间抱着宝宝

把孩子经常抱在手上,这对孩子的正常发育有很大危害。婴儿的骨骼发育非常快,可塑性很强,经常抱着孩子会使孩子的肢体活动量减少,血液流通受阻,影响各种营养物质的输送,严重妨碍骨骼肌肉的发育。常抱孩子走路还容易使孩子大脑受到震动,加上强烈的光线、色彩和噪音等刺激,使孩子长时间处于兴奋状态,心肺负担加重,身体抵抗力下降,很容易导致疾病发生。另外,婴儿的胃呈水平位,如果喂奶后立即抱起,则会引起吐奶。因此,婴儿不宜久抱。

### 误区 四十

#### 喜欢高抛宝宝

有些家长喜欢把婴儿抛起来逗乐,这样做会对孩子的发育带来不良影响。

由于头部受外界强烈晃动,婴儿易患小儿惊厥,这种病多发生于1岁内的婴儿,因为此时期的婴儿神经脆弱,对外界刺激缺乏调节能力。另外,这个时期的孩子头部比较重,颈部肌肉又比较脆弱,如果强烈晃动或高高抛起,就容易使幼儿头部受到震动,轻则发生惊厥,重则引起脑震荡。

### 误区 四十一

#### 喜欢拧捏宝宝脸蛋

许多父母在逗孩子玩时,在婴幼儿的脸蛋上拧捏;有时父母在给小孩喂药时,由于孩子不愿吃而用手捏嘴。这样做是不对的。如果婴幼儿的腮腺和腮腺管一次又一次地受到挤伤,会造成流口水、口腔黏膜炎等疾病。因此,不宜拧捏婴幼儿的脸蛋。



### 误区 四十二

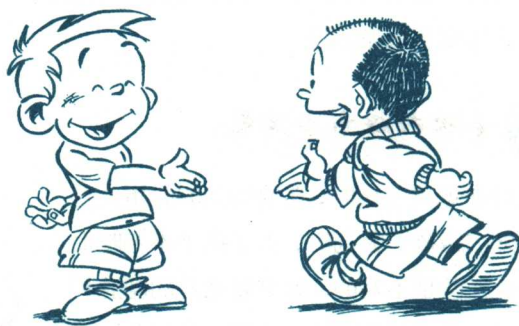
#### 拍打宝宝后脑和后背

后脑和脊椎骨的椎管内有中枢神经和脊髓神经。如果用力拍打孩子的后脑及后背部,则会产生压强和震动,很容易使孩子的中枢神经受到损害。因此,不宜拍打孩子的后脑和后背。

## 儿童生活误区

Ertong Shenghuo Wugu

解读生活  
误区全书





## 一、儿童营养误区

### 误区一

#### 让孩子多吃菜少吃饭

在餐桌上，经常有父母对孩子说，多吃菜，少吃饭，吃的菜多营养才全，而且不容易长胖。这种说法其实是错误的，营养学家并不赞成儿童多吃菜、少吃饭。

从科学营养的角度来看，如果长期多吃菜、少吃饭，对儿童身体健康极其不利。米饭以及面食的主要成分是碳水化合物，它是能直接转化为热量的营养素。

中华民族从古到今一直把米饭及面食当作主食，一个民族长期形成的饮食生理习惯和营养吸收规律，不是一两代人就能轻易地将它改变过来的。营养学家提倡，主食与副食要科学合理地搭配，在日常餐桌上，米饭、面食及蔬菜、荤菜和水果都要有，主食要占绝对的比重。儿童正处在长身体的阶段，活动量比较大，更不能偏副食、弃主食。



### 误区二

#### 让孩子吃肉才能补身体

许多父母认为只有红肉或鱼肉才是最有营养的食物，鼓励孩子多吃。其实这种认识是错误的，孩子多吃肉很容易形成疳积之症，表现为不爱吃饭。饭量跟不上，孩子自然会消瘦。吃的食物不够丰富更会导致身体营养素的缺乏，去医院检查发现孩子缺锌缺铁，医生又会建议通过多吃肉来补充，结果又继续大鱼大肉，造成恶性循环。

另外，孩子不宜多食猪肉，因为猪肉中含有动物脂肪，这些脂肪大多是饱和脂肪酸，这种饱和脂肪酸会影响钙的吸收和利用，造成成年以后血液中血脂和胆固醇不正常，从而引发心血管疾病。即使是瘦猪肉，其脂肪的含量仍高于牛肉及其他动物食品。过多的脂肪积蓄在体内，容易造成肥胖，而肥胖的隐患更多，容易引起高血压、动脉硬化、糖尿病等。

所以，父母一定要改变自己的观念，“五畜为益”，但不宜多食，一定要适量。

误区  
三

总用猪肉给孩子做菜

一些父母为孩子准备的饮食过于单调,比如总喜欢用猪肉做菜。从现代营养学的角度来看,要做到平衡膳食,食谱的安排应该是多样化的,不重复,不单调,荤蔬搭配,合理营养。一般认为每周安排3~4次猪肉就可以了,其他时间可安排鸡、鸭、鱼、蛋、牛羊肉、豆制品等。

误区  
四

只让孩子吃肉,不吃豆制品

在儿童食谱安排上,不重视豆制品的营养价值,是存在于很多家庭的错误观念。很多家长认为,只有鸡、鸭、鱼、肉才算是荤菜,事实上,大豆制品中蛋白质的营养价值完全可以与肉类相媲美,有的甚至超过动物类食品,如100克瘦猪肉含蛋白质20.3克,100克香豆腐干的蛋白质含量可达16.8克,100克豆腐皮和腐竹的蛋白质含量可达42~44克,100克千张的蛋白质含量可达25.8克,而且经过加工的豆制品消化吸收率可达92%~96%。因此,当孩子在膳食中缺少动物食品时,豆制品可以代替荤菜。尤其是不爱吃肉的孩子,可以适当补充一些豆制品零食,如茶干、卤干、素鸡等。

误区  
五

用豆制品代替蔬菜给儿童吃

一些家长见孩子不愿意吃青菜,认为豆制品营养价值高,就给孩子吃豆腐、豆浆等豆制品,这样孩子就不用吃青菜了。事实上,豆制品是一种营养丰富的植物性蛋白质,可看做是荤菜。但是,如果孩子只吃豆腐,不吃青菜,就会缺乏维生素和纤维素。许多孩子不喜欢吃蔬菜,是因为一些长条的蔬菜难以吞咽,又容易塞在牙缝中,感觉不舒服。家长可以把青菜弄碎,或者做成蔬菜馅的饺子,孩子还是愿意接受的。

误区  
六

儿童饮食越精细越好

随着生活条件的不断提高,人们在饮食方面也开始讲究起来。许多父母在给孩子选择食物时,认为米越精越好,面粉越白越细越好,不让孩子吃粗粮、杂粮,生怕粗粮、杂粮不好消化,结果使不少孩子面色苍白、四肢无力,其主要原因是膳食过于精细。

作为主食的大米和白面,是供给人体热能的主要来源。人的生命活动需要脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和多种微量元素,精白米面在加工过程中维生素、矿物质和微量元素损失较大,长期以此为主食,很容易导致营养素缺乏症。如维生素B缺乏可引起脚



气病,出现头痛、失眠,严重时出现多发性神经炎、全身浮肿、表情淡漠等。因此,食物的选择必须是多样化的,主食越杂越好,食谱越丰富越好。

营养专家提倡,孩子饮食应粗细搭配,因为二者营养素不同,这样可使各种营养素相互补充,可以提高蛋白质的利用价值。粗粮杂粮含丰富的膳食纤维,对儿童健康有益。粗粮在口感上虽然不如细粮好,但如果粗粮细做,巧变花样,不但好吃好看,而且营养会更全面。

误区  
七

## 孩子要吃肥肉,就让他多吃

儿童的饮食要求是各种营养素比例适当。肥肉含有90%的动物脂肪,大量摄入动物脂肪对处在生长发育中的儿童极为不利。脂肪具有供给人体大量热量的作用,它在胃中停留时间过长,会直接影响其他食物的进食量。另外,过多的热量在体内变成脂肪积蓄起来,容易发胖,而发胖又是高血压、动脉硬化、糖尿病的诱因。因此,家长要注意让孩子合理饮食,不要因为孩子爱吃肥肉,就让他多吃。

误区  
八

## 孩子爱吃油炸食物,就让他多吃

很多孩子喜欢吃油炸食物,如炸土豆条、炸鸡腿、炸猪排、炸麻花等。食品经过油炸后,酥脆可口,确实很好吃,孩子也喜欢吃,大人常常用油炸食品换换口味,促进孩子食欲。但是从孩子的健康角度考虑,多吃油炸食品是有害无益的。原因如下:

◆油炸食品中含有大量脂肪,脂肪经过高温处理后,会产生一种很难消化的物质。多吃油炸食物的孩子会感到胸口发闷发胀,甚至恶心、呕吐。

◆孩子消化能力弱,多吃油炸食品易引起消化不良,还容易得胃病。

◆常食油炸食品容易导致小儿肥胖。



误区九

孩子爱吃烤肉串，就常让孩子吃

烤肉串以其色香味美、鲜嫩可口吸引着孩子。如果经常让孩子吃街上的烤肉串，对孩子的健康是极为不利的。

经过熏烤后的肉串含有致癌物质，对儿童身体非常有害。有些肉串单在火上烤一烤，外焦里生，吃了这种半生不熟的肉串，除了容易得肠道疾病外，还有可能得两种寄生虫病，即绦虫病和旋毛虫病。

另外，烤肉串的串条通常用锈的废铁条或旧自行车条串制，自行车条含铅，经过烤制后串条中的铅可渗透到肉串中，对人体造成危害。建议家长不要让儿童吃在大街上熏烤的肉串。

误区十

经常让儿童吃咸鱼

各种腌制食品都含有二甲基硝酸盐，咸鱼也是如此，如果人体过量摄入这种物质，就能被代谢转化成致癌性很强的二甲基硝酸胺。鼻、咽部是主要致癌部位。据动物实验证明，二甲基硝酸胺不仅具有特定的器官亲和力，而且非常容易对孩子发生作用。如果腌制食品食用时间越长，食用量越多，孩子长大后发生鼻、咽癌的可能性就越大。如果一个人从出生到10岁经常食用咸鱼，将来患鼻、咽癌的可能性就比不经常食用咸鱼的人高30~40倍。因此，儿童不应多吃咸鱼，以免危害身体健康。

误区十一

经常让儿童吃松花蛋

松花蛋味道幽香，有很多人喜欢吃。但是，在腌制松花蛋的原料中，有的含有氧化铅或盐铅，因而腌制好的松花蛋中也会含有大量的铅。铅是对人体有害的金属元素，如果人体长期摄入含铅的食品，使铅元素在体内积蓄，就会对人体神经系统、造血系统和消化系统造成明显的危害。特别是儿童的神经系统和大脑细胞还未发育成熟，对铅毒尤为敏感，更容易受铅毒危害，影响儿童智力发育和身体发育。

误区十二

经常让儿童吃方便面

方便面是一种油炸食品，其主要成分是脂肪和糖类，缺少儿童生长发育所需要的蛋白质和维生素。因此，孩子经常吃方便面容易导致蛋白质和维生素摄入不足，从而影响孩子的生长发育。方便面含有较多的脂肪，若存放时间过长，其中的油脂会被氧化，产



生酮体、醛类和过氧化脂质，这些物质会刺激消化道，引起恶心、呕吐，过氧化脂质可沉积在中枢神经系统、内脏及皮下脂肪中，不仅会使人过早衰老，还会产生其他不良作用，有的甚至有致癌作用。

儿童应尽量少吃方便面，也不宜将方便面长时间储存，以免儿童食用后引起营养不良或其他不良后果。

### 误区十三

#### 总让儿童吃酸性食物

高糖、高脂肪及高蛋白的动物性食物均属于酸性食物。过量食用这些食物会使体液酸化，机体呈酸性状态。近年来，科学家研究发现，儿童过量食用酸性食物与儿童孤独症的发生和发展有着密切的关系。随着人们生活水平的提高，儿童孤独症的发生率呈明显上升趋势。据报道，我国儿童孤独症患者达60~70万人，这是一个惊人的数字。

儿童正处在生长发育的关键阶段，糖、脂肪、蛋白质等营养素都不可缺少，但是对于酸性食物应适当限制摄入，能保证正常生长发育需要即可，千万不要长期过量食用。建议家长在饮食中多搭配一些绿色蔬菜，既能为儿童提供营养素，又可中和酸性，预防孤独症的发生。

### 误区十四

#### 苦瓜没用沸水焯过就给孩子吃

苦瓜中含有大量的草酸，而草酸会妨碍食物中的钙吸收。因此，在吃之前应先把苦瓜放在沸水中焯一下，去除草酸。需要补充大量钙的儿童不宜吃太多的苦瓜，更不宜吃没用沸水焯过的苦瓜。

### 误区十五

#### 儿童常吃动物肝、肾有营养

在日常生活中，有很多家长认为“以脏补脏”，吃动物肝、肾比吃精肉有营养，经常给孩子吃一些动物肝、肾，其实这是错误的做法。

精肉中含有大量的铁质，儿童每天食用适量的精肉，可以从中摄取铁质，从而保证身体发育所必需的营养。医学研究认为，动物肝脏、肾脏在动物体内起到解毒、排毒作用，肝组织具有通透性高的特点，血液中的大部分有毒物质都能进入肝脏。肾和肝组织内还含有特殊结合蛋白，与有毒物质的亲和力较高，能把血液中已与蛋白质结合的物质夺回来，如肝脏、肾脏组织中含有的金属蛋白与铅、汞、砷等有毒物质有较强的亲和力，它会使这些有毒物质储存在肝、肾组织细胞内。另外，还有一些其他化学物质都会贮存在肝、肾组织细胞内，而精肉中则残留较少。因此，儿童宜常吃些精肉，而少吃动物肝、肾。

误区  
十六

经常让儿童食用彩色食品

儿童由于好奇心强，对彩色食品会感到新奇，喜欢食用。要知道生产彩色食品所用的染料是合成色素，是从石油或煤焦油中提炼出来的，又经过化学方法合成，有一定的毒性。这种食用染料能消耗体内的解毒物质，使体内亚细胞结构受到损害，干扰体内多种活性酶的正常功能，使蛋白质、脂肪、糖、维生素和激素等代谢过程受到影响。当合成色素附着在胃肠壁时，会引起胃肠性病变，从而导致腹胀、腹痛、消化不良等疾病。当合成色素附着在泌尿器官时，则容易诱发结石。合成色素还能在体内积蓄，会导致慢性中毒。

另外，儿童时期的各个器官组织比较脆弱，对化学物质极为敏感，如过多食用合成色素，还会影响神经系统，容易引起好动症或多动症。如果儿童摄入少量的食用染料，不会立即引起临床反应，但是，如果过多食用，在体内过量积蓄，就会影响儿童的健康。因此，不应经常让儿童食用彩色食品。

误区  
十七

只保证蛋白质、维生素，忘记给孩子补充微量元素

随着饮食模式的改变，家庭经济状况的好转，家长为儿童提供的膳食中补充了足够的蛋白质、脂肪、维生素等，一些营养不良性贫血患儿正逐年减少，随之出现的营养方面的缺陷是膳食中矿物质、微量元素的不足。因此，近几年来，由于膳食当中微量元素的不足，而造成儿童罹患某些微量元素缺乏病。

误区  
十八

儿童饮食锌不足

锌与儿童的生长发育有很大的关系，比如免疫功能、细胞分裂等都需要锌。如果儿童长期锌摄入不足，容易引起食欲不振、味觉异常、生长缓慢、身材矮小等，造成小儿毛发稀少发黄、烦躁好动、多汗、X形腿或O形腿等。据调查，严重缺锌的儿童占17%左右，轻度缺锌的儿童占50%左右。中国营养学会要求，在儿童每日膳食当中，锌元素要达到10克，可是不论膳食怎样安排，锌只能达到4~6克，远远不足。因此，在儿童每日的膳食中，要选择一些含锌含钙丰富的食品。

误区  
十九

经常让儿童吃西餐

哮喘是儿童常见多发病。据调查发现，常吃西餐快餐的孩子哮喘发病率比不吃西餐的孩子高出3倍。原因是西式快餐营养素结构不合理，其中脂肪过多，而碳水化合物、



纤维素和维生素B<sub>6</sub>不足,胆固醇含量偏高,容易出现营养失衡,使体内血液中血红蛋白释放氧减慢,细胞缺氧而出现哮喘。

受我国传统食俗习惯影响,中国人的胃肠纳食能力是以植物性食物为主,动物性食物为辅。通常每餐饭是以植物性食物垫底,少量进食些荤菜及蛋白质营养食物,如果过多吃西餐,不但易患成人病,还会增加心血管疾病的危险性。值得一提的是,汉堡包、油炸鸡大腿不宜与炸土豆和可口可乐等配食。因此,儿童应少吃西式快餐,多吃新鲜水果和蔬菜,以保持营养的均衡。

### 误区二十

#### 把洋快餐作为给儿童的奖励

经常吃洋快餐不利于孩子身体发育成长,但每到一处洋快餐的店面,总是大人小孩座无虚席,异常热闹。很多家长总认为洋快餐是营养丰富的食品,并且作为孩子表现好的奖励。这种奖励只能使孩子的胃口越调越高,嘴巴也越吃越刁。快餐属于高能量、高脂肪的食品,常吃易引起孩子肥胖。肠胃功能不好或者体态肥胖的儿童,更不宜吃洋快餐。

### 误区二十一

#### 儿童不吃早饭就去上学

吃完早饭再上学,这对中小學生十分重要。学生上午学习任务繁重,活动量大,所以必须从早饭中获得足够的热量和蛋白质,以满足营养需要。

据调查,能够从早饭中获得为全天25%~30%的营养的学生,其身体机能发育都比较好,身体健壮,上午精力充沛,学习效率高。相反,吃不好早饭的学生中,有4%的学生在第二课时便产生饥饿感,有72.5%的学生在第三课时不能集中精神听课;根本不吃早饭的学生,一般均在第一节课就处在饥肠辘辘之中了,整个上午的学习效率都比较低下。

特别值得注意的是,当人饥饿时,引起血液中葡萄糖水平下降,脑的能量供应受到影响,工作效率明显下降,严重时甚至昏迷。由于体内能量短缺,为了应付能量的消耗,就不得不动用体内贮备的蛋白质等能源物质,这就好比“拆房子当柴烧”,结果造成营养不良,不但会影响儿童发育,有的发胖,有的胃病缠身,而且会由于长期低血糖导致脑功能活动障碍、智力低下。

误区

二十二

儿童早餐饮食单一

早餐是儿童摄取能量和营养素的重要组成部分，它在一日三餐中起着重要的作用。据我国营养和医学部门对近万名城市儿童饮食状况的调查发现，每天经常吃早餐的儿童中，男生的比例高于女生，且年龄越小，比例越高。在食用早餐的儿童中，有52%~56%存在早餐安排不科学、食品种类单一、营养成分不均衡的现象，只有34%的家长在准备早餐时，注意了营养搭配问题。



营养质量好的早餐，应包括谷物、动物性食品、奶类、蔬菜、水果等几大部分。专家研究发现，食用能量充足、配比均衡的早餐的学生，在数字运用、创造力、想象力及身体耐力等方面，强于早餐营养搭配不合理的学生。因此，对儿童早餐的质量绝不能忽视。

误区

二十三

儿童每天早餐都是牛奶加鸡蛋

很多家长认为牛奶、鸡蛋营养价值高，于是每天给孩子的早餐就是牛奶加鸡蛋，但就不见孩子长得健壮。这是因为，理想的早餐应该包括谷物、动物性食品、奶类、蔬菜、水果等几大部分。如果早餐没有馒头、面条、稀饭、面包等谷类食物，就缺少热量的供应，光是鸡蛋和牛奶高蛋白的物质，孩子不仅吸收不好，而且优质蛋白质用于供应热量，就“大材小用”了。如果孩子摄入热量不足，很容易影响孩子的身高发育。

误区

二十四

孩子白天吃得太简单，就多吃丰盛的晚餐

有不少孩子的早、午餐吃得比较简单，晚餐却很丰盛，实际上这是不科学的。

人在晚上大部分时间处于睡眠状态，所需能量少，消化功能也显著降低。如果孩子晚餐吃得太多，会加重消化道负担，影响消化功能，还会影响睡眠质量。另外，晚餐过饱，摄入过多的营养不能消耗掉，会转成脂肪贮存体内，容易引起肥胖。经常晚餐过饱还会诱发胃病。

专家指点

为了孩子的健康，请家长合理地安排孩子的一日三餐。早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。



误区  
二十五

## 经常让儿童吃太多巧克力和甜点

经常让儿童吃大量巧克力、甜点,会导致儿童味觉发育不良,无法感受天然食物的清淡滋味,甚至会影响到大脑的发育。同时,甜食中含有大量糖分,而维生素、矿物质含量低,会加剧孩子营养不均衡的状况。

误区  
二十六

## 儿童喝牛奶时吃巧克力

有的儿童喝牛奶时喜欢加些巧克力,使奶味更甜香。这是错误的食用方法。牛奶含有丰富的蛋白质和钙,巧克力含有大量草酸。喝牛奶时加巧克力,会使牛奶中的钙和巧克力中的草酸结合成草酸钙,不被人体吸收,破坏了牛奶的营养成分。若长期同时饮用,还会使儿童头发干枯、腹泻,甚至会出现缺钙和生长发育缓慢。

误区  
二十七

## 经常让儿童吃雪糕和冰棍

不论是在什么季节,总有人喜欢吃雪糕、冰棍,特别是儿童更喜欢吃。在炎热的夏天,适量吃些雪糕、冰棍等冷饮,能起到防暑降温的作用。但是,过量吃雪糕、冰棍对儿童的身体不利。

儿童时期,胃肠正处于发育阶段,比较娇嫩,过多进食雪糕、冰棍后,虽然缓解了高温带来的不适,但胃里的温度也会随着骤然降低,胃黏膜血管收缩,胃体积减小,胃液分泌减少,蠕动降低,消化能力减弱,从而影响食物的消化吸收,会让孩子食欲不振,不思进食。另外,胃肠遇到冷的刺激,会使胃肠神经兴奋性增加,引起胃肠痉挛,出现绞痛,还会引起腹胀、腹泻等胃肠疾病。

误区  
二十八

## 经常让儿童吃泡泡糖

泡泡糖是以天然树胶或甘油树脂型的食用塑料作为胶体的基础,同时加入糖分、淀粉、糖浆、薄荷或留兰香精等,经过调和、压制而成,具有清凉爽口、香气持久、耐咀嚼的特点。在咀嚼泡泡糖时,其中的糖类和香料被唾液溶解,具有清凉爽口的味道,而泡泡糖中的胶基则是一种憎水性胶体,不能被唾液所溶解,它具有良好的弹性和可塑性。这种胶体比一般胶姆糖的胶体更具有黏着力和柔软性。因此,它可以在口中咀嚼较长时间,并能吹成泡泡。

儿童的自制能力较差,在口中咀嚼泡泡糖时,很容易把胶基咽下,容易卡住气管或食管,会给儿童造成痛苦或危险。因此,不应经常让儿童吃泡泡糖。

误区二十九

儿童爱零食,家长就尽量供应

贪吃零食是儿童不良饮食行为的突出表现,绝大部分孩子都存在这种问题。水果、饼干、糖果、点心、膨化类食品都是他们常吃的零食,但如果抱着零食不放,就会影响正餐的食欲,容易引起消化不良。所以家长不能对孩子偏爱零食的行为采取迁就、放任的态度,导致孩子用餐无规律,无法正常进食。当然,零食也不是完全不能吃,生长迟缓的孩子可以在两餐之间吃点零食,及时补充营养。尤其是上学的孩子,在两餐之间可以吃一些零食,但数量不宜过多,要选择高营养、糖分合适的食品为宜。

误区三十

饮料尽量满足孩子

碳酸饮料、果汁、果冻等现已成为城市儿童消费的主流,有的儿童一天不喝饮料就不行,一方面是喜欢那种甜甜酸酸的口味,另一方面是商家采用一些广告宣传促销手段,附送超人小卡片、玩具等吸引孩子的注意力。加上很多家长错误的认识,不少儿童从一两岁开始就养成偏爱饮料的习惯。饭前喝过多的饮料,根本不会好好吃正餐,从而影响孩子的生长发育。

近年来,我国肥胖儿童检出率急剧上升,年增长率男童为10%,女童为8.7%,研究证实,这些儿童肥胖与无节制地饮用饮料有关。所以,不应让儿童多喝饮料。

误区三十一

让儿童喝啤酒

儿童喝啤酒,对身体健康极为不利。啤酒中含酒精的成分虽然不多,通常含有3%~5%的酒精,成人喝点倒无妨。父母不要认为啤酒度数低,就可以让孩子喝点。儿童正处在生长发育的时期,酒精对儿童的大脑及神经系统等都会产生不良影响。长期让儿童喝啤酒,容易导致儿童酒精成瘾,成年后会嗜酒、酗酒。

误区三十二

经常让儿童喝纯净水

现在许多孩子平时只喝纯净水,这样对于孩子的健康十分不利。所谓饮用纯净水,亦称纯水,是以符合生活饮用卫生标准的水为水源,用蒸馏法、去离子法或离子交换法、



反渗透法及其他方法加工而成。加工过程中,在去除水中悬浮物细菌等有害物质的同时,也将水中含有人体所需要的微量元素一并去除了。经常并大量饮用纯净水,人体内电解质的供求就会失去平衡,对孩子的健康不利。据报道,儿童如果长期只饮用纯净水,会使其骨质变软。况且,一些纯净水的卫生状况远不如合格的自来水,孩子喝了容易致病。因此,不应经常让儿童喝纯净水。

## 误区

三十三

## 经常让儿童喝茶

茶是大家喜爱的一种饮料,但喝茶对儿童是不适宜的。

儿童正处于生长发育时期,需要有充足的睡眠时间,喝茶会影响儿童休息,容易造成其失眠。另外,茶内的草酸和体内的钙质结合以后,会形成草酸钙,不易被人体所吸收,而钙质正是儿童生长发育所不可缺少的物质。因此,儿童不宜喝茶。

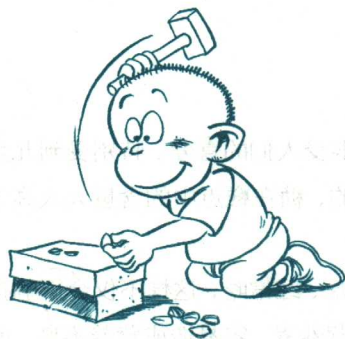


## 误区

三十四

## 经常让儿童吃杏仁、桃仁、李子仁

许多儿童喜欢吃桃、李、杏等水果,吃剩的果核常是儿童的玩物,因好奇或受食欲驱使,往往破壳取仁而生食之,由此引起的中毒事件屡有报道。



桃、李、杏仁含有一种叫做氰甙的化合物,尤其在杏仁中含量很高。氰甙进入体内后,可分解为一种叫做氢氰酸的化合物,是剧毒物质,它能影响组织细胞的呼吸,还能损害人的呼吸中枢和血管运动中枢,轻则出现头痛、头晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力等症状,重则出现呼吸困难、意识障碍、全身痉挛,直至呼吸麻痹、心跳停止而致死。

预防的办法主要是教育儿童不要吃桃仁、李仁、杏仁。一旦发生了中毒,应立即找医生急救。

误区  
三十五

经常让儿童吃荔枝

荔枝是一种非常好吃的水果，但儿童不宜吃得过多，否则可能会出现面色苍白、四肢冰冷、大汗淋漓、神志昏迷等症状，甚至出现抽筋、血压降低和呼吸衰竭，并可导致死亡。

在每年6~7月份荔枝收获季节，广东、海南岛一带常有人因大量进食而引发荔枝病。究其原因，主要是由低血糖引起的，症状的轻重与血糖降低的程度有密切关系。荔枝肉含有一种可引起血糖降低的物质，在一般情况下，让孩子适量吃些新鲜荔枝是不会引起低血糖的。如果孩子吃荔枝太多，正常的膳食吃得很少，饭量锐减，所以更容易发生低血糖。因此家长要注意，不宜给孩子吃太多荔枝。

误区  
三十六

经常让儿童吃橘子

橘子味甘略酸，含有丰富的维生素和无机盐、糖分、粗纤维等。橘子虽然营养丰富，又比较好吃，但是小儿不宜多吃。

孩子如果短时间内大量食用橘子，在手掌、脚底、鼻尖、鼻唇沟处的皮肤便会呈黄色，严重的话，还可伴有恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等症状。另外，多吃橘子还容易使孩子上火，从而引起口腔炎、咽喉炎、牙周炎等各种病症。因此，孩子吃橘子要适可而止，不宜过量。

误区  
三十七

经常让儿童吃糕点

糕点花色繁多，而且具有香、甜、酥、脆等特点，很受人们的喜爱，特别受到儿童的喜爱。我国传统糕点大都是以油、糖、面为主料制作的，糖在糕点中的含量大大高于其他食品，经常食用这种糕点是符合营养学要求的。

有些家长错误地把糕点当成营养食品，让孩子天天吃、经常吃，这样不仅会影响孩子的食欲，使正餐食量减少，使孩子得不到所需的各种营养素，容易造成营养不良，而且由于糕点含糖过多，会使儿童牙齿脱钙，形成龋齿，影响其牙齿的正常发育。



**误区 三十八 经常让儿童吃爆米花**

爆米花是儿童很喜欢吃的零食,但爆米花含铅量很高。据取样化验,发现每千克爆米花的含铅量有的竟高达20多毫克,平均也在10毫克以上(我国食品卫生标准规定,每千克糕点类食品的含铅量不得超过0.5毫克)。铅被人体吸收后,会危害神经、造血和消化系统,导致儿童抵抗力下降,生长发育迟缓。铅中毒表现为烦躁不安、食欲减退、腹泻或便秘等。因此,儿童不宜吃爆米花。

**误区 三十九 经常给儿童吃钙片**

日常生活中,一些家长经常给孩子吃糖钙片等药,意在防止孩子缺钙。其实,这种做法是不当的。在孩子不缺钙的情况下随意给孩子补钙,不仅收不到补钙的效果,反而会影响孩子的健康。

据医学专家研究证实,钙和牛奶可结成孩子不易消化的奶块,从而使孩子的胃肠功能受到影响,引起食欲不振等症状。如果家长认为孩子缺钙,应首先带孩子到医院去检查,医生可根据检查结果,判断孩子是否缺钙,并根据缺钙程度来决定是否需要补钙及如何正确补钙。可以服用鱼肝油、糖钙片,或服用维生素D<sub>2</sub>、D<sub>3</sub>等孩子需要的钙质,以纠正孩子的缺钙现象。

**误区 四十 给儿童过量服用补铁剂**

缺铁性贫血是儿童的常见病、多见病。当儿童患有这类疾病时,必须在医生的指导下进行补铁治疗,切不可不遵医嘱,自行购买补铁剂给孩子服用,以免出现意外。大量服用补铁剂会造成严重的坏死性胃肠炎,出现腹泻、呕吐及腹痛等病症,甚至会出现代谢性酸中毒、低血压、昏迷等严重问题。服130毫克铁就有可能使小儿丧命。

**误区 四十一 给儿童过量服用补锌剂**

儿童缺锌会导致胃口不好,人也显得很消瘦,生长发育迟缓,身体抵抗力也随之减弱。有些父母怕孩子缺锌,便盲目大量给孩子服用锌制剂,其实锌摄入过多会加重身体缺铁、缺铜,反而造成贫血。因此,儿童缺锌最好采用食补法,尽量不要靠服用补锌剂补锌。

### 爱心提示

牡蛎、鲱鱼含锌量最高，肉类、肝、蛋类、小麦、小米、黄豆、扁豆、茄子、大白菜、花生、核桃、茶叶、杏仁、可可、芝麻等含锌量也很高。

#### 误区 四十二

#### 让孩子用油漆筷子吃饭

年轻父母一定不要给孩子使用油漆筷子。油漆属于大分子有机化学涂料，按其种类不同，分别含有氨基、硝基、苯、铅等有害成分，尤其是硝基在人体内与氮质产物结合形成亚硝胺类物质，具有强烈的致癌作用。如果筷子上的油漆在使用过程中脱落，随食物进入人体，会损害人体健康。而儿童对这些化学物质特别敏感，对苯、铅等有毒物质的承受力很低。因此，不宜给儿童使用油漆筷子，最好选用本色的木筷和竹筷。

#### 误区 四十三

#### 让孩子用塑料餐具吃饭

有好多家长喜欢给孩子用塑料杯、塑料碗盛食物或水，因为这些五颜六色的塑料餐具可以吸引儿童，又不易损坏。从科学的角度来说，儿童不宜用塑料餐具。

制作这些餐具的主要原料是脲醛和三聚氰胺甲醛塑料，后者简称密胺塑料。在制造这些塑料时，如压制时间短，则有大量游离甲醛存在，这些甲醛可溶解于酸性或高温的食品中，进入人体会使人的肝脏受到损害。另外，在制造塑料制品时，常加入增塑剂、稳定剂、着色剂、抗静电剂等物质，有的含有铅等金属。当塑料制品老化时，会释放出这些有毒的添加剂。这些有毒物质对小儿健康是非常不利的。所以，小儿吃饭、喝水最好不要用塑料餐具。

#### 误区 四十四

#### 给儿童吃补肾的药物

每个家长都非常疼爱自己的孩子，生怕孩子因缺乏营养而影响智力发育，影响个子长高，所以有些家长就给孩子随意服用滋补药物。其实不管是希望孩子长高还是长得聪明，都不必让孩子服用补肾的药物。因为这样很可能导致孩子性早熟，将会贻害孩子的终身。



## 误区

## 四十五

## 饭前饭后剧烈运动

好动是孩子的天性，大多数孩子喜欢跑跑跳跳、打打闹闹。家长一定要注意，不能让孩子在饭前饭后做剧烈活动。

剧烈活动时，人体会发生一系列适应性变化，大部分血液会涌进运动器官，特别是肌肉中，而胃肠血管供血相对减少，消化液分泌减少，使胃肠不能很好工作，所以饭前不宜做剧烈活动。饭后，因为胃肠里充满了食物，如果此时剧烈活动，就可能把联系胃肠的系膜拉紧，甚至扭转，引起疼痛。强调饭后不宜剧烈运动，并不是禁止活动，如果孩子吃饱后让他坐下不动，或立即躺下睡觉，同样不利于孩子健康。建议家长让孩子在饭后轻度适当活动，这样有利于胃的排空和肠的蠕动，促进消化。

## 误区

## 四十六

## 儿童进食时狼吞虎咽

有的孩子进餐时狼吞虎咽，不一会儿就拍拍肚子说“吃饱了”。从表面上看，食物是吃进去了，但由于食物在口腔内咀嚼时间短，不能充分和唾液混匀，在胃肠消化过程中就会受到影响，导致消化不好，吸收困难，时间长了会出现消化不良等疾病。细嚼慢咽不但利于消化吸收，还有很多好处，它既可以使食物润滑，减少食物对消化道黏膜的刺激和损伤，又可以使肥胖儿童减少进食量。

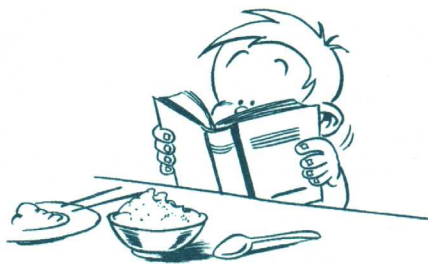
因此，父母要耐心培养孩子良好的饮食习惯，既不能让孩子边吃边玩，又不能狼吞虎咽。

## 误区

## 四十七

## 边看书边吃饭

许多儿童对喜欢的书爱不释手，常常一边吃饭一边看书，这样的习惯非常不好。人在进食的时候，大脑参与唾液腺、胃及胰腺等分泌消化液的工作，食物的气味、颜色、形状及进食时的声音刺激人的嗅觉、视觉和听觉，反射性地促进胃液、胰液的分泌。边吃饭边看书，注意力集中于书中的故事或图画，食物对大脑的刺激就相应减少，胃液及胰液分泌减少，胃肠蠕动也相应减弱，就影响了胃肠对食物的消化和营养物的吸收。



误区  
四十八

吃饭时训斥孩子

有些父母经常在吃饭时训斥孩子，这对儿童的健康极为不利。吃饭时如果争吵发怒，会使孩子心跳加快，血压升高，消化功能因此受到影响，食欲减退。如果经常在这种气氛下进食，会导致各种疾病的发生。因此，大人们应该在孩子吃饭时营造一个轻松愉快的环境，以提高孩子的消化功能，以利于儿童的身心健康。





## 二、儿童早期教育误区

### 误区一

#### 拔苗助长

一些家长期望孩子成为天才，他们在孩子才几个月大的时候，就开始训练走路、认字，好像孩子越早学会走路越好，认字认得越多越好。这些家长期望孩子有一个超常规的发展，在不久的将来能成为神童，甚至成为科学家。于是他们一味注重孩子认知方面的短期效应，给孩子加班加点施压，人为地追求孩子学习的分数、名次。在这种观念的影响下，家长从孩子2~3岁就开始强化教育了。

其实，这种拔苗助长的错误教育方式不仅出现在家长身上，为了顺应家长的要求，片面追求升学率，一些学校也为孩子的提前教育推波助澜。6岁的孩子上一年级时，学校就要求孩子能认识几百个汉字，要有特长，如游泳、画画、弹琴等。为了显示本校的教育特色，一些学校还经常将学科教育提前，宣称5年的课程3年就可完成。初中学校在挑选学生时，更是要看孩子获奖的次数、是否参加过奥赛培训等。然而，家长和学校的这些早期教育并没有让这些孩子变得更加聪明。

有人曾经做过这样一个实验，他们从一对双胞胎婴儿中挑出其中一个，训练他先学爬楼梯。结果人们发现，这个先学爬楼梯的婴儿也不过就是先会爬了几天，另一个未经训练的孩子，长到一定阶段照样也会爬楼梯，无论是在智力上还是在体能上，二者都没有表现出明显的差异。

可见，自然界中的一切都有其成长和发展的规律，人也一样。家长要根据自己的自身条件而选择适合孩子的教育模式，孩子什么时候能学什么，什么时候该学什么，家长应该正确把握。

儿童的早期教育就好比吃桃子，这桃子本来没熟，无论你用什么高招处理，吃到嘴里总是酸的。不管目前社会上根据儿童的早期教育提出了多少新名词，如“胎教”、“亲子教育”、“早期智力开发”、“立体智力开发”，等等，无论哪种教育模式，都必须在适宜儿童发展的生理基础上进行适时的训练。

一般来说，孩子在4岁之前就能掌握一生中50%的行为能力，因此，在这一时期对孩子的教育不应该局限于认字、背诗词等知识方面的教育。孩子除了要学习技能和知识，进行正常的智力开发之外，更重要的是培养孩子良好的习惯，使孩子形成乐观、自信、向上的健康心理。

误区二

互相攀比

希望儿女成龙成凤，家长的这种心情可以理解。现在的孩子都是独生子女，家长都不希望自己的孩子输在起跑线上，于是，就拿自己的孩子和别人的孩子比赛，希望寻找一条捷径来超过别人。看见邻居家的孩子参加奥林匹克数学竞赛培训班，生怕自己的孩子被别人远远地甩在后面，于是也将孩子送去培训。他们希望别的孩子没学到的知识他的孩子要先学，别的孩子在学校学的知识他的孩子得请家教在家里进一步得到巩固。

因此，不少孩子在学校接受正常的课堂教育之前，就已经在课外接触过这些知识，他们认为在学校学的东西是炒现饭，索然无味，实际上却是一知半解。这种因为互相攀比让孩子吃教育的“夹生饭”，其实只是搞无谓的脑力重复劳动。

误区三

用成人的标准衡量孩子

每个孩子有不同的兴趣爱好，他们发展成熟的年龄、具有的内在发展潜力也各不相同，然而一些家长却置孩子自身发展的条件而不顾，一味地用成人的标准、自我的标准来要求孩子，误导孩子。

有些家长在孩子刚出生时就为他们设计好了成长的道路：3岁进入名牌幼儿园，然后是重点小学、重点中学，再到重点大学。孩子即使进了大学，也无权自主选择所学的专业。家长认为当前什么专业有用孩子就得学什么专业，什么专业时髦就学什么专业。孩子不能按照自己的兴趣去发展，这样在一定程度上就削弱了孩子学习的兴趣，挫伤了学习的积极性。

有这样的例子，家长得知儿童学练钢琴有利于开发左右脑和促进心理健康，于是就拿出积蓄给孩子买一架钢琴，请最好的钢琴老师，逼着孩子一天练上几个小时的琴。但是孩子压根对钢琴不感兴趣，这样被逼着学习，自然学得不开心，琴技总是得不到提高。于是家长又把责任推到孩子身上，责怪孩子学习不认真，枉费了家长的一片苦心，久而久之，便形成了一个恶性循环。

还有一些家长认为，孩子应当能说会道，因此在孩子的早期教育中，往往过多注意锻炼孩子的语言表达能力，而实际的思辨能力很差。比如回答问题时不够敏捷，理解能力、记忆能力、创造能力、协调能力、配合能力和接受能力都比较欠缺，而这些家长不以为然，其实这样会惯坏孩子，不利于孩子的心智发展。



误区  
四

## 教育孩子唠叨没完

有些父母教育孩子时,常对孩子做的一两件错事唠叨个没完,这是起不到教育作用的。从心理学上讲,唠叨是一种重复刺激,同一内容重复多次会在大脑皮质产生保护性抑制,更容易让孩子产生逆反心理,其结果是越说越不听。因此,教育孩子不宜唠唠叨叨。说问题时应抓住主要方面,选择时机,讲明道理,对孩子具体帮助和监督,使孩子改掉缺点,纠正错误。

误区  
五

## 对孩子事事提醒

有些父母非常疼爱子女,总愿意事事提醒他们,这样会在无形中给孩子的成长设置了障碍。很多父母对子女的方方面面都照顾得非常周到,对孩子的学业更是关心备至,毫不放松。一般来讲,孩子有这样父母应该非常幸福快乐,但恰恰相反,这些孩子在父母面前总是慌慌张张,多走一步也要瞄瞄父母的脸色。因此,管教孩子要顺应孩子自身的发展,不要限制太多,不必事事提醒。

误区  
六

## 过多干涉儿童活动

有些父母照顾孩子过细,随便干预孩子的行动,强行灌输自己的看法等,这样会妨碍孩子的健康成长。父母不要总是干预孩子的自主活动,只要跟在孩子后面加以保护就行了。要让儿童自然发展,不要把一些自己的观念强加给孩子,也不要限制孩子的活动,尤其要克服什么都不放心的想法,要力求保持儿童纯真的天性,让孩子根据自己的兴趣爱好自主地活动。

误区  
七

## 一味禁止孩子的行为

同样一件事,家长不同的回答,就会有不同的效果。我们且来听听两位母亲与孩子的对话:

一位母亲正对他的孩子说:“孩子,不要到那边去!”

“为什么?”孩子问。

“危险啊!你看,那扶手已经腐烂了,如果你不小心依着它,就会跌下来!”

“跌下来会怎么样呢？”

“会受伤啊！你很聪明，我想，你是不愿意流血的吧？”

另一位母亲也在跟自己的孩子说话：

“孩子，不要到那边去！”

“为什么？”孩子问。

“不为什么，妈妈说不能去就是不能去，再不听话，下次就不带你出来玩了！”

“可是，妈妈，你总得告诉我为什么不能到那边去啊！”

“唉呀，你这孩子真饶舌，再这么烦人，妈妈就不理你了！”

上面两位母亲也都是无意识地在和自己的孩子说话，可是你知道吗？她们的谈话对孩子的影响有多大的差别。

前一位母亲在耐心的回答中，培养了孩子的逻辑思维能力，让孩子明白了为什么不应该这样做，孩子以后遇到类似的情况，也就知道怎么做了。

而第二位家长只是一味地禁止孩子的行为，她一会儿责备，一会儿烦躁，一会儿又以恐吓的方式迫使孩子屈服，话没少说，而孩子却始终不明白到底是为什么，只能消极地听从母亲的命令。这样长此下去，对孩子是十分有害的。孩子可能会成为一只听话的小绵羊，但他的好奇心会逐渐消失，遇到问题不再追问原因，只会顺从别人的意见，自己却毫无分辨是非的能力，性格会变得烦躁、古怪。孩子长大后，也会缺少对父母的亲情，走向社会遇到问题时常会手足无措。

身为父母，千万不可忽视与孩子的每一次交流，父母的喜怒哀乐都会影响孩子的性格。愉快民主的交流可以使孩子变得聪明、自信；而不断唠叨或一味制止，则不利于孩子的心智发展。

### 误区八 限制孩子的正当爱好

孩子的可塑性很大，一旦对某种事物产生浓厚的兴趣，往往废寝忘食，孜孜以求，并且逐渐显露出在这方面的才华。但遗憾的是，有些家长并没有正确地加以引导和支持，往往认为“没出息”、“不务正业”。在他们的心目中，孩子似乎只有一心攻读书本，才有出息，才是正路。

当然，如果孩子因为沉迷业余爱好而荒废学业，是需要好好教育引导的。但那种把孩子牢牢捆在教科书里，忽视和限制孩子其他才能的发展的做法也是不对的。



## 误区九

## 纵容孩子任性的行为

学龄前儿童常常有一些任性的行为,但毕竟年龄小,还未形成个性,具有较大的可塑性。父母在日常生活中,不能纵容孩子任性的行为,要注重发展孩子热情、勇敢的优点,特别要培养孩子的自制能力和坚韧的意志。

对于幼儿既要爱护,又要严格要求。要保证足够的营养,防止儿童形成偏食的习惯,更不要让孩子浪费食物。要教育孩子爱惜衣物,养成爱整洁的习惯,不可喜新厌旧。对于大一点的孩子,让他练习自己洗手帕、袜子,让他懂得劳动的意义。



要警惕孩子养成独霸心理。独霸心理是自私行为的根源。如在分配食物的时候,一定要让孩子处于与家庭中其他成员平等的地位,不能什么都让他先挑、先吃。如果有客人,应养成礼让的习惯。

培养孩子合群的习惯,让孩子懂得关心他人。比如,小朋友来到自己家里,要让孩子拿出自己的玩具同别人一起玩;让孩子帮助邻居老人做点力所能及的事情。这些虽都是生活小节,但时间长了就让孩子形成了良好的品质。

## 误区十

## 限制孩子的人际交往

现代家庭一般只有一个孩子,有的父母怕孩子到外面有危险,就限制孩子和外界的接触,这样会导致孩子出现种种怪病:有的整天就知道抱着布娃娃、枕头、手枪或汽车

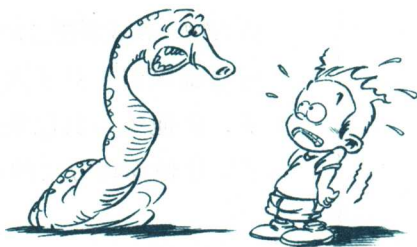


等类玩具，自言自语地自己一个人玩，一旦离开这些东西，便情绪不正常；有的虽会说笑，但显得表情很呆滞，性格孤僻，见人就躲，见物就怕，智力发展也会受到影响。因此，限制儿童的人际交往的做法是错误的。

误区  
十一

给孩子讲离奇可怕的鬼怪故事

儿童都喜欢听故事，如果家长能经常给孩子讲一些富有知识性、科学性、趣味性的故事，就可以丰富孩子的词汇，提高他们的思维和分析能力，对开发儿童智力很有帮助。但是，一定要避免给孩子讲一些离奇可怕的鬼怪故事，因为这些故事会给儿童的心理发育带来不好的影响，严重的甚至会导致儿童心理异常，给以后的生活带来很大的危害。



误区  
十二

让孩子受到父母不良情绪的影响

有的父母时常悲伤忧郁，没有勇气去面对生活中发生的事。他们的子女也就往往喜欢自怜自叹，沉湎于幻想之中，无法在现实生活中努力工作。

有的父母脾气不好，动不动就摔东西、乱骂人，他们的孩子有的会变得懦弱自卑，有的则变得顽劣而狡猾。

有的父母固执骄傲，有的父母过度谦让，有的父母吝啬好财……这些不健康的心理表现会不知不觉地影响儿女。要知道，有问题的儿童往往来自于有问题的父母。

专家指点

为人父母者要保持健康的心理，不要用不健康的情绪影响孩子。



误区  
十三

## 对孩子念苦难经

有些父母总爱用沉痛的诉说来打动子女,比如“我们受累受苦还不都是为了你?只要你能有出息,我们就是再辛苦,吃糠咽菜也情愿……”这只能让子女背上沉重的心理负担。

误区  
十四

## 讽刺孩子

一些家长不对孩子进行正面教育,而总爱讽刺挖苦,认为只有这样才能使孩子成才、上进。如果孩子出现学习退步、高考落榜、失恋受挫、工作失误等问题,家长就不分地点,不分场合,常以揭短为快事,使孩子上进心、自尊心受到伤害,对父母的感情逐渐变得冷漠,失去了对父母的信赖,对家庭充满了厌恶与反感。因此,不宜对孩子进行讽刺。

误区  
十五

## 吓唬孩子

有些家长为了让孩子听话,用野兽、鬼神来吓唬孩子,这对儿童的发育是极为有害的。儿童大脑发育尚未健全,心理活动幼稚,容易受到惊吓。有些儿童因此而怕黑暗、怕空旷无人、怕大的声响,不敢单独呆在房间,不敢单独睡觉,久而久之,造成儿童性格懦弱、胆怯、易哭,甚至会出现夜惊症、夜游症等病症。因此,不宜吓唬儿童。

误区  
十六

## 批评孩子不分场合

孩子犯了错误,父母批评孩子如果不分场合,会出现两个问题:

①会造成父母与子女之间的感情对立。任何孩子都有自尊心,犯了错误后,他们一般都有恐惧心理。如果当众让其出丑,孩子就可能怨父母,甚至会恨父母。

②会把事情越弄越僵。许多孩子虽在表面无所反应,但是问题并没有解决。有的会把错事从表面转到背后,有的甚至可能滑向危险的深渊。

孩子犯了错误，父母首先应该弄清楚事情原委，找孩子个别交谈，一定不要把孩子的错误公布于众。如果可能的话，可以找来孩子的同学、朋友，从侧面来帮助孩子认识错误。也可以找老师反映情况，与学校一起进行教育，这样做的目的是帮助孩子认识错误，并认真地吸取教训，但决不能把孩子的错误到处宣扬。

误区  
十七

对孩子讲反话

由于孩子年少无知，听不懂反话，更不了解父母的用心，所以必须对孩子循循善诱，从正面讲清道理。例如：有的孩子爱吃糖，家长如果说：“吃吧！吃吧！全吃了！”他真的会把糖全部吃掉。

误区  
十八

对孩子讲糊涂话

有的家长管孩子叫小公主、小皇帝、小祖宗，孩子们从电视中看到有这些称呼的人都是霸道、无理、任性的，如果你这么叫他，久而久之，他会形成粗野、懒惰、好吃讲穿等不良习惯。

误区  
十九

对孩子讲专横的话

有的父母不懂得幼儿心理，也不注意学习，处处以长辈自居，常常不问青红皂白就讲一些蛮横无理的话。例如严厉训斥孩子“瞎说”、“胡说八道”，遇到问题时不讲道理，对孩子暴跳如雷地说：“我是你爸爸，你就得听我的。”诸如此类，会使孩子幼小的心灵产生畏惧、压抑、内向、反抗等性格。更重要的是，他们从父母那里也学会了不讲道理、蛮横无理的处事态度，对孩子将来的发展十分不利。



误区  
二十

把自己的孩子和别人的孩子比较

孩子最反感的就是父母经常把自己和别人的孩子比，而且往往是用别人的长处比自己的短处，越比越没了志气。父母应当认识到，把孩子和别人比，对自家孩子不看优点只看缺点，虽然是想刺激孩子上进，可实际上是在打击他们，让孩子丧失自信。



### 三、儿童学前教育误区

#### 误区一

#### 重硬件设施，轻软件配套

一位家长说：“这家幼儿园装修豪华，多媒体电脑、空调等一应俱全，就是离家太远，但为了孩子的将来，每天也得往这儿送。”其实，幼儿正处于生长发育期，每天起早贪黑，睡眠严重不足，加上舟车劳顿，怎么可能有精力和兴趣完成家长交给的学习任务呢？教育专家指出，选择幼儿园关键看是否有好的教育思想、教学方法。好的硬件设施固然可以发挥一定作用，但也有不少弊病，设施的费用分摊到孩子身上不说，空调房和过度装修产生的有害空气对小孩身体也不利。

#### 误区二

#### 重知识灌输，轻品德培养

有的家长片面认为，学前教育就是早学知识，即认字、背唐诗、学加减法等。教育专家指出，在孩子还没有数理概念和理解能力的情况下，硬要他们去背、去记，就会给他们留下“学习是一种痛苦”的体验，受到情绪上的抵制。其实在幼儿园只需培养孩子良好的品德和行为习惯，上小学后，也许过去一年学的东西，一个星期就可以轻松拿下。



#### 误区三

#### 重专长训练，轻平衡发展

针对家长争先恐后送孩子参加培训班的现象，教育专家指出，幼儿阶段重在全面发展，对幼儿兴趣的培养不宜过早定向，盲目跟风，过早偏重一个项目，必然影响其他潜能的发现和发展。同时，对孩子专长的培养一定要区别对待。0~6岁是母语表达能力和琴类、书画的最佳启蒙时期，但英语和体操对3~4岁的幼儿显然并不适合。孩子在3~4岁母语表达能力尚且有限，再要加上英语，就会产生混乱感，甚至语序颠倒；而体操的基本功要求高，运动强度大，孩子骨骼太软，软组织容易受伤。

## 四、儿童体质培养误区

### 误区一

#### 只重视智育，不重视体育

现在学校里的小眼镜多了，肥胖儿多了，孩子小学毕业时，很多家长都为孩子体育不达标而着急。小学教师感慨，现在的孩子怎么这么娇弱，跑步心跳过速，跳远崴脚，浑身软绵绵。除了学习，什么都不会玩的学生已经不在少数。

医生疾呼，小儿精神病患者近年来大幅度上升，应引起社会重视。身体是本钱，儿童是长身体的关键时期。从母体出来的孩子基本都是健康的，这一点本钱经不起“挥霍”。

因此，家长在开发孩子智力的同时，应拿出足够的时间，培养孩子对运动的兴趣。如早晨带孩子跑步、打羽毛球，傍晚带孩子出去散步，男孩子与小伙伴踢足球，女孩与小朋友一起跳皮筋、跳房子、踢毽子；双休日拿出一天时间带孩子到野外爬山、游泳、骑自行车郊游，既长知识又可锻炼身体。

小学教育应重视学龄儿童的体育训练。课间10分钟，应提供孩子活动的场所。现在有很多学校操场小，校园空间小，老师为了孩子的安全，规定孩子不许下楼，课间休息也只在教室里坐坐、喝点水，这是很不科学的。课间10分钟的设置是符合儿童生长发育规律的，目的在于让学生活动活动，补充一下氧气，调节一下大脑，以便下一节课精神饱满、精力集中。

还有一个导致重视智育不重视体育的重要原因是以学习成绩论英雄。

### 误区二

#### 只重视吃穿，不重视身体锻炼

很多家长生怕孩子吃不好、穿不暖，就让孩子多吃营养品来补养身体，让孩子穿得厚厚的，却不重视身体锻炼。要鼓励孩子积极参加课外活动，热爱劳动，积极锻炼身体，增强体质。



## 误区三

## 孩子与大自然隔离

很多孩子如温室里的花朵，与大自然隔离。家长应多带孩子到室外活动，到大自然中去，到名山大川中去，让孩子充分享受阳光，享受新鲜空气，享受人生，启迪心智，增强体质。

## 误区四

## 儿童运动方式单一

据调查，儿童大多采用早晨跑步的锻炼方式，其次是跳绳、踢毽子、跳房子、捉迷藏、打乒乓球、打羽毛球等。很多孩子在业余时间不是在玩电脑游戏，就是在看动画片，室内活动居多，室外运动几乎没有。在学校，体育课也较以前简单，跳箱、跳山羊、跳高等大运动、重体育项目基本不再上，体育达标项目也是最基本的运动项目。现代家庭的父母，应将孩子从电视、电脑游戏中解放出来，有条件的可让孩子参加业余体校，进行全能培训或专项培养，也可带孩子去健身房进行锻炼。双休日一定抽时间带孩子走出家门，游山玩水，培养孩子的兴趣，锻炼孩子的意志力，增强孩子的体质。

## 误区五

## 让孩子练长跑

儿童骨质比较脆弱，容易受伤。过重的训练，特别是超长距离跑，往往会导致腓骨疲劳性骨折、骨质结合处断裂、胫骨酸痛、胫骨顶部粗隆骨质发育不良、髌骨疼痛等，严重影响身体健康。因此，儿童不宜长跑。



## 误区六

## 让儿童参加拔河比赛

拔河比赛时，当孩子闭口憋气10秒钟再突然呼气时，由于胸腔内压突然降低，静脉血突然流涌心房，容易损伤儿童柔薄的心壁，从而影响心脏功能。

误区  
七

让孩子过早骑童车

由于有些童车不符合儿童特点，容易造成膝盖内侧膨出、小腿外拐、X形腿、罗圈腿等症状。因此，5岁以下儿童不宜骑童车。

误区  
八

让孩子过早进行专项训练

如果让儿童进行早期专项训练，就要通过合理的选材，在严格的医务监督下进行。不应过早或过急地要求儿童出现好成绩，也不应让儿童过多地参加正式比赛。

误区  
九

孩子运动时间过长

儿童运动时间不宜过长，运动量要适当，不应超过身体的负荷能力。

误区  
十

儿童运动负荷过重

儿童在进行运动时，负荷不宜过重，并应尽可能减少憋气动作，以避免胸内压过高而使心肌过早增厚，影响心腔的发育。



## 五、青春期心理误区

### 误区一

#### 过度的自我肯定

过度自我肯定是指把自我接受推向了极端,主要是由于过高估计自我引起的。一方面,对自己的评价过高,夸大自己的长处,甚至视缺点为优点;另一方面,不喜欢别人,看不起别人,放大别人的短处。

### 误区二

#### 过度的自我否定

自我否定是指不喜欢自己,不能容忍自己的缺点和弱点,抱怨和指责自己。不同程度的自我否定在许多青少年身上都会出现,那些自卑感强、挫折感强的人则表现得更加明显。

过度自我否定者往往既不喜欢自己,又不喜欢别人,有可能由自我否定发展为自我厌弃,甚至走向自我毁灭,这是一种不健康的心理状态,对心理健康和心理发展危害很大。

### 误区三

#### 过强的自尊心

自尊心强的人不会认为自己比别人优越,而是对自己有信心,相信自己能够克服缺点,而自尊心过强的人则会认为自己比别人优越,容易骄傲自大,缺乏自我批评意识,而且无法接受别人批评,唯我独尊,以自我为中心。这样的人很容易回避缺点,缺乏自知,易与人发生冲突。

### 误区四

#### 过分的以自我为中心

以自我为中心的人,想问题、做事情都从自己出发,不能设身处地地进行客观思考。这种人往往有好处上,有困难让,有错误推,总认为自己对别人错。他们往往无法赢得他人的好感和信任,人际关系多不和谐。

误区  
五

过强的从众心理

从众心理人皆有之，但若过强则会有碍于心理的发展。有过强从众心理的人比较缺乏主见和独立意向，人云亦云，随大流，不愿思考或懒于思考，遇到问题束手无策，创造力受到抑制，缺乏自主性。造成从众心理过强的原因是多方面的，比如家庭和学校教育的失误，使青少年形成了一种极富惰性的从众习惯，内心缺乏自信，不敢自己下判断和做决定，只好随大流。

误区  
六

过分的独立意向

独立意向是自我意识发展的显著标志之一。青少年在摆脱依赖走向独立的过程中，有时会矫枉过正，表现出过分的独立意向。

误区  
七

过分的逆反心理

青少年经历了心理上的断乳期，进入第二反抗期，逆反心理便是这时期对家长、学校和社会的一种抵触情绪。逆反心理并不是盲目的情绪，而是体现了青春期的几种矛盾心理，其实质是为了寻求独立和自我肯定。

不少青少年不善于把握反叛精神，表现出过分的逆反心理，比如在内容上对正确与错误、精华与糟粕一概排斥，采用的手段往往是粗暴的对抗，简单的排斥，情绪的成分大，目的有时只是为了反抗而反抗，这会给青少年健康成长带来消极影响。

误区  
八

好奇、好胜、追求虚荣心理

随着生理上的发育和社会接触面的扩大，青少年的自尊心亦与日俱增。然而，这种自尊心极容易被追求虚荣所扭曲。例如用片面的虚荣去满足自己的某种好奇、好胜及自我表现的心理欲望。近些年来，青少年吸烟、喝酒的人数呈上升趋势，主要原因是好奇心所驱使，使自己像个大人，容易交到朋友，更显得轻松、潇洒、大方。有的女孩子过分追求穿戴打扮，未走上社会就强调高消费，这种不良心理若任其发展，就有可能走入歧途。



误区  
九

## 对精神文化生活的不满心理

许多青少年存有对精神文化生活的不满心理,他们认为文化生活内容贫乏,或是被日益沉重的学习负担压得喘不过气来,无暇享受文化生活的乐趣,自己的现实生活与书本、影视中描述的差距甚大。枯燥而单调的生活满足不了他们对精神文化的需求,容易使他们产生不满或厌倦心理。为了充实自己的精神生活,他们会盲目寻求精神上的刺激和所谓的欢乐。可想而知,如果任其发展,将会产生不良后果。

误区  
十

## 不成熟的恋爱心理

由于机体的发育和心理活动的发展,以及客观环境的影响,青少年逐渐产生了对异性的爱慕,求偶心理开始萌发。但他们受知识结构、认识水平和生活阅历所限,对爱情的认识肤浅而朦胧,因而显得幼稚和不成熟。有的跃跃欲试,想寻找机会体验一下恋爱的滋味,于是就会出现早恋、多角恋爱等不良现象。这种不成熟的恋爱心理,对于自己,对于别人,对于社会都是有害而无益的。

误区  
十一

## 性神秘和性冲动心理

进入青春期之后的青少年,由于性功能的迅速发育和趋于成熟,产生了对性知识的浓厚兴趣,但由于当前未能在青少年中很好地开展青春期的教育,他们中相当一部分存在性神秘或性愚昧心理。在这种不成熟的心理驱使下,往往对性道德、性文明缺乏足够的认识,以致无法抵御外界不良因素的诱惑,进而容易产生性冲动,最终会导致越轨行为,造成严重后果。

误区  
十二

## 贬低自己的自卑心理

自卑是青少年性格发展过程中的一种缺陷,贬低了自己的能力和品质,同时伴有一些特殊的情绪体验,如羞怯、内疚、悲忧、自责等。自卑心理往往会影响人际关系,从而又反过来加深自卑感。大量事实说明,经常考试分数偏低、留级,经常挨批评,高考落榜,找不到工作或工种不尽如人意,不被领导重视,婚姻恋爱受挫,甚至长相、身材不符合社会审美标准等,都可能成为产生自卑心理的原因。自卑心理极易造成青少年自暴自弃,不求上进。

误区  
十三

是非曲直的模糊心理

青少年大多涉世不深,阅历较浅,如果对他们放松思想教育或缺乏正确的疏导,则容易产生是非观念上的模糊心理。加之有的家长或教师采取封闭式的教育方式,致使青少年产生种种逆反心理,其结果会导致他们是非不分,与正确的教育指导思想背道而驰,甚至误入歧途。对青少年不良心理的研究及其防治的实施应得到社会的重视,亟待加强。青少年本身亦应加强自身政治素质、心理素质的培养,拿出勇气和毅力来克服和摆脱上述不良心理,力求使自己成为国家和人民有用之才。



# 孕产妇生活误区

Yunchanfu Shenghuo Wugu



## 一、孕妇生活误区

### 误区一

#### 酸生男，辣生女



生男生女自古以来就是人们很关注的问题。事实上，胎儿的性别完全是随机产生的，不以人的意志为转移。在卵子受精的一瞬间就决定了胎儿的性别，无论孕妇服多少中药、西药，或请“大师”换胎都是无济于事的，只可能影响母子健康。

妊娠以后，滋养细胞分泌绒毛膜促性腺激素（HCG）有抑制胃酸分泌的作用，使孕妇胃酸分泌减少，各种消化酶活性降低，影响消化功能。吃酸性食物可以刺激胃分泌腺，使胃液增加，提高胃酸活性，有利于消化，缓解消化不良症状。所以孕妇适当吃橘、梅等水果有益处。但如迷信有关“酸儿辣女”的说法，而过多地吃酸辣食物，则会损害身体，甚至对胎儿不利。

### 误区二

#### 凭借药物抑制孕吐

怀孕初期，大部分的孕妇都会有明显的早孕反应，时间长短随着个人体质而不同。即使是同一孕妇，也会因为不同的怀孕次数而表现出不同的症状。目前市面上尚无发售有效抑制孕吐的药剂。孕妇不宜擅自利用药物抑制孕吐。



出现孕吐现象的时候，就是最易形成流产的时刻，也是胎儿器官形成的重要时期，在此期间的胎儿若是受到X光的照射、某种药物的刺激，或是受到病原体的感染，都会产生畸形。



抑制孕吐的镇吐剂或镇静剂中,尤以抗组胺最具药效,因此经常用来治疗孕吐,但是服用此种药剂会使胎儿畸形。孕妇如果服用镇静剂、安眠药等,都会严重地影响胎儿发育,这就是不宜凭借药物来抑制孕吐的原因。

在此时期,孕妇应保持身心平衡,注意饮食,吃些清淡和有助于缓解呕吐的食物,必要时可接受医师的指导。倘若一日孕吐数次,孕妇身体变得相当虚弱,就应住院进行治疗,每天可接受多量的葡萄糖、盐水、氨基酸液等点滴注射,以迅速减轻症状,保持良好宁静的心态,一般1~2周即可出院。

误区  
三

## 孕吐厉害就多吃零食

怀孕初期,孕妇常会出现呕吐、恶心和胃口不佳等症状,嗜好多吃酸、吃辣。为抑制孕吐,有的准妈妈就经常吃话梅、果脯等零食。殊不知,这样并不能缓解孕吐。孕吐是由于胃酸分泌不足、胃肠功能失调引起的,虽然酸辣口味的食物可以刺激胃酸分泌,但如果长期大量食用话梅、果脯等零食,就有可能损害肠胃功能。如果孕妇孕吐得厉害,应尽快到医院检查,采取措施缓解症状。

误区  
四

## 孕妇怕胎儿缺乏营养而吃太多

有的孕妇胃口特别好,不但吃得多,营养也相当丰富,并且很少活动,她们以为这样才有利于胎儿生长发育和分娩。其实这种吃法很容易使孕妇发胖,也会使胎儿过大,容易造成分娩困难。

如果孕妇每日各种食物吃得过多,特别是摄入糖类和脂肪过多,出现营养过剩,就会导致孕妇血压偏高,胎儿长成“巨大儿”。如果孕妇过胖,还容易造成哺乳困难,不能及时给孩子喂奶,乳腺管堵塞,引起急性乳腺炎。



误区  
五

孕妇怕发胖而节食

有些年轻的孕妇怕怀孕发胖，影响自身体形，或怕胎儿太胖，生育困难，常常节制饮食，尽量少吃。这种只想保持自身形体美而不顾母子身体健康的做法是十分有害的。



妇女怀孕以后，新陈代谢变得旺盛起来，与妊娠有关的组织和器官也会发生增重变化，子宫要增重670克，乳房要增加到450克，还需贮备脂肪4500克，胎儿重3000~4000克，胎盘和羊水量900~1800克。总之，妇女在孕期要比孕前增重11千克左右，这需要摄入很多营养物质，所以孕妇体重增加、身体发胖都是必然和必要的，大不可担心和控制。不仅孕妇需要营养，胎儿也需要营养，孕妇节食对胎儿也有害无益。如果孕妇营养不足，就容易发生早产、流产、死胎，孕妇自身也会出现浮肿、贫血、腰酸腿痛、免疫力下降等症状。

误区  
六

孕妇习惯偏食

妇女怀孕后，内分泌有所改变，多数孕妇出现轻度恶心、呕吐、挑食、偏食等现象，医学上称为早期妊娠反应，一般三个月左右会自然消失，不必就医，但要注意饮食调节。因为胎儿的营养全部靠母体摄取，如果母亲的营养吸收好，才有充分的养料供给胎儿；如果母亲偏食，食物品种过于单调，导致某种营养素的缺乏，就会影响胎儿的发育生长。

特别是怀孕的头三个月，是胎儿器官形成和分化的重要时期，又是早期妊娠反应时期，最易出现少食及营养吸收不够的情况，此时胎儿所需营养量虽然不是很大，但对质量的要求很高。这个时期孕妇应尽量多吃清淡可口、营养丰富、易于消化的食物，不宜偏食，以保证胎儿的营养需要。孕妇还要注意不可偏食冷饮、燥热食物和有刺激性的食物，否则贻害胎儿，悔之晚矣。



## 误区七

## 孕期想吃什么就吃什么

孕期适当加强营养是必要的,但不少孕妇往往把加强营养误解为想吃什么就吃什么,以为想吃的东西就是自身缺乏的东西,总按自己喜欢的口味摄入食物,这样往往会导致孕妇营养失调。其实,怀孕的前3个月不必过多考虑补充营养,因为这期间属于胚胎发育阶段,对营养的需求不大,同时,由于这期间妊娠反应明显,孕妇宜少食多餐,注重营养均衡,注重各种食物的科学搭配。孕中后期,由于胎儿的器官已经形成,对营养的需求较多,孕妇在增加能量摄入的同时,宜多吃一些副食,如蛋类、海鲜、水果等,还要增加粗粮的摄入量,以满足胎儿发育对各种维生素及微量元素的需求。



## 误区八

## 孕妇只吃精米精面,不吃粗粮

有的孕妇只吃精米精面,殊不知,长期如此,非常容易造成孕妇和胎儿营养缺乏。人体中除含有氢、碳、氮、氧、磷、钙等11种常见元素(占人体总重量的99.95%)外,还含有铁、锰、钴、铜、锌、碘、钒、氟等14种微量元素(只占体重的0.01%)。这些微量元素虽然在体内的含量比重极小,但它们是人体中必不可少的元素,一旦供应不足,就会引起疾病,甚至出现死亡。



人体必需的微量元素对孕妇和胎儿来说更为重要,当孕妇缺乏微量元素时,会引起更严重的后果,如早产、流产、死胎、畸胎等。因此,孕妇更需要食用“完整食品”。“完整食品”即未经过细加工的食品或经过部分加工的食品,其所含营养尤其是微量元素更丰富,多吃这些食品可保证对孕妇和胎儿的营养供应。相反,一些经过细加工的精米精面,其中所含的微量元素和维生素常常已流失掉。所以,越是多吃精米精面的人,越缺乏人体所需的微量元素和维生素。因此,孕妇要多食用一些普通的谷类和面粉,避免造成某种营养缺乏。

误区九

孕妇喝骨头汤熬越久越好

不少孕妇爱喝骨头汤,而且认为熬汤的时间越长越好,不但味道更好,对滋补身体也更有效,其实这是错误的认识。

动物骨骼中所含的钙质是不易分解的,不论多高的温度,也不能将骨骼内的钙质溶化,反而会破坏骨头中的蛋白质。因此,熬骨头汤的时间越长,不但无益,反而有害。肉类脂肪含量高,而骨头上总会带点肉,因此熬的时间长了,熬出的汤中脂肪含量也会很高。

熬骨头汤的正确方法是用压力锅熬至骨头酥软即可。这样熬的时间不太长,汤中的维生素等营养成分损失不大,骨髓中所含磷等微量元素也可以被人体吸收。



误区十

孕妇吃水果蔬菜前,不注意把残留的农药洗干净

孕妇吃了被农药污染的蔬菜、水果后,会导致基因正常控制过程发生转向或胎儿生长迟缓,从而导致先天性畸形,严重的可使胎儿发育停止,发生流产、早产,甚至死胎。因此,在吃水果蔬菜前,一定仔细清洗,把残留的农药洗干净。

误区十一

孕妇早上没食欲,就不吃早饭

有的孕妇有不吃早餐的不良习惯,这对身体是非常不利的。

人们通常上午工作劳动量较大,所以在工作前应摄入充足营养,才能保证身体需要。孕妇除日常工作外,更多一项任务,就是要供给胎儿营养。如果孕妇不吃早餐,不仅饿了自己,也饿了胎儿,不利自身的健康和胎儿的发育。

为了克服早晨不想吃饭的习惯,孕妇可以稍早点起床,早饭前活动一段时间,比如散步、做操和参加家务劳动等,激活器官活动功能,促进食欲,加速前一天晚上剩余热量的消耗,以产生饥饿感,促使多吃早饭。早晨起床后,可以饮一杯温开水,通过温开水的刺激和冲洗作用,激活器官功能,使肠胃功能活跃起来。体内血液被水稀释后,可增加血液的流动性,进而活跃各器官功能。养成早晨起来大便一次的习惯,排出肠内废物,也有利于进食早餐。



误区  
十二

## 孕妇白天忙得吃不好，晚上就多吃



有些孕妇白天忙忙碌碌，到了晚上则大吃特吃，这对健康也是不利的。

晚饭既是对下午劳动消耗的补充，又是对晚上及夜间休息时热量和营养物质需求的供应。但是，晚饭后人的活动毕竟有限，晚间人体对热量和营养物质的需求量并不大，特别是睡眠时，只要能提供较少的热量 and 营养物质，使身体维持基础代谢的需要就够了。所以，晚上饭菜不必吃得过于丰盛。如果晚饭吃得过饱，营养摄入过多，还会增加胃肠负担，特别是饭后不久就睡觉，人在睡眠时胃肠活动减弱，更不利于消化食物。

因此，晚餐宜少，并以稀软清淡为宜，这样有利于消化，也有利于睡眠，并可为胎儿正常发育提供条件。

误区  
十三

## 孕妇口味重，总吃太咸的食物

孕妇常吃过硬咸的食物，可导致体内钠滞留，引起浮肿，影响胎儿的正常发育。

误区  
十四

## 孕妇过量吃水果来美容

不少准妈妈喜欢吃水果，甚至还把水果代替蔬菜。她们认为这样既可以补充维生素，将来出生的宝宝还能皮肤白净，健康漂亮。

营养专家指出，这种想法是片面、不科学的。虽然水果和蔬菜都有丰富的维生素，但是两者还是有区别的。水果中纤维素含量并不高，但是蔬菜中纤维素含量却很高。如果过多地摄入水果，而不吃蔬菜，就会减少纤维素的摄入量。有的水果中糖分含量很高，如果孕期糖分摄入过多，还可能引发孕妇糖尿病。



误区十五

孕妇喜欢吃酸，就多吃山楂

怀孕妇女在孕早期经常会出现早孕反应，酸甜可口的山楂是她们最喜爱吃的食品。其实，孕妇是不宜多吃山楂的。这是因为山楂具有收缩子宫平滑肌的作用，如果孕妇食用过多，就有可能诱发流产。山楂可促进胃酸的分泌，因此不宜空腹食用。另外，山楂中的酸性物质对牙齿有一定的腐蚀作用，食用后要注意及时漱口、刷牙。

无论是鲜山楂果，还是干山楂片，孕妇都应该避免食用。尤其是妊娠三个月以内的早孕妇女，既往有流产、早产史的孕妇更不可吃，以免悲剧的发生。

误区十六

孕妇怕油腻，吃植物油过少

儿科专家调查发现，如果母亲在怀孕期间植物油吃得太少，小孩出生后患婴儿湿疹的就较多。婴儿湿疹俗称“奶癣”，多在出生后两个月开始发病，好发于头面部、胸、肩、背等处，并伴有阵发性瘙痒。因为瘙痒，常使婴儿哭闹不止。此疹用药物治疗效果并不明显，且容易反复，再加上可能出现的药物副作用，常常使患儿父母头疼担忧。

人体所必需的脂肪酸、亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等，在人体内无法合成，只能靠食物供给。这些脂肪酸主要存在于植物油中，有些孕妇由于妊娠反应比较严重，怕油味刺激，常吃些水煮菜，这样就无法为胎儿提供身体发育必需的脂肪酸。为了让孩子拥有健康美丽的皮肤，母亲应在孕期适当多吃些植物油，如豆油、香油、花生油、玉米油、菜子油等，对预防婴儿湿疹有好处。



误区十七

产棉区的孕妇多食棉籽油

现在一些产棉区群众习惯食用棉籽油，这对怀孕很不利，必须引起高度重视。有些妇女长期不怀孕或怀孕后出现死胎，可能就与长期食用棉籽油有关。

黑棉籽油是一种粗制棉油，含有大量棉酚，是国家规定允许含量的10~90倍。如果妇女孕前长期食用棉籽油，





其子宫内膜及内膜腺体就会逐渐萎缩,子宫变小,子宫内膜血液循环量逐年下降,不利于孕卵着床而造成不孕。即使孕卵已经着床,也会因营养物质缺乏,使已植入子宫内膜的胚胎或胎儿不能继续生长发育而死亡,出现死胎现象。因此,育龄妇女不宜食用棉籽油。

误区  
十八

## 孕妇夏天贪吃冷饮

有的妇女怀孕后由于内热而喜欢吃冷饮,这对身体健康是不利的。

妇女在怀孕期间胃肠对冷热的刺激非常敏感,多吃冷饮会使胃肠血管突然收缩,胃液分泌减少,消化功能降低,从而引起食欲不振、消化不良、腹泻,甚至引起胃部痉挛,出现腹痛现象。



孕妇的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜常常充血,并有水肿现象,如果大量贪食冷饮,充血的血管突然收缩,血流减少,可致局部抵抗力降低,使潜伏在咽喉、气管、鼻腔、口腔里的细菌与病毒乘机而入,引起嗓子痛哑、咳嗽、头痛等,严重时还能诱发上呼吸道感染或扁桃体炎等。

吃冷饮除可使孕妇发生以上病症外,胎儿也会受到一定影响。有人发现,腹中胎儿对冷的刺激也很敏感。当孕妇喝冷水或吃冷饮时,胎儿会在子宫内躁动不安,胎动会变得频繁。因此,孕妇吃冷食一定要有节制,切不可因贪吃冷食而影响母子健康。

误区  
十九

## 孕妇常喝浓茶

孕妇每天适量喝点茶,特别是淡绿茶,对加强心肾功能、促进血液循环和消化、预防妊娠水肿有一定益处。但是,孕妇如果喝茶太多、太浓,尤其是饮用浓红茶,会对胎儿产生不良影响。

这是因为,茶叶中含有一定的咖啡因,浓红茶中咖啡因的含量更高。咖啡因具有兴奋作用,可刺激胎儿,增加胎动,甚至影响胎儿的生长发育。研究证实,孕妇若每天饮5杯浓红茶,就可使新生儿体重减轻。茶叶中还含有鞣酸,鞣酸可与食物中的铁结合成一种不能被机体吸收的复合物,孕妇如果过多地饮用浓茶,就有可能引起妊娠贫血,胎儿也容易出现先天性缺铁性贫血。试验表明,服铁剂时饮用白开水,铁吸收率为21.7%,假若饮浓茶,铁的吸收率仅为6.2%。另外,茶叶中的鞣酸还具有收敛作用,过多地饮用浓红茶,易诱发和加重孕期便秘,这对孕妇及胎儿都十分不利。

误区  
二十

孕妇常喝可乐

孕妇若过多饮用可乐型饮料,会损害胚胎,因为可乐型饮料主要是用可乐果配制而成,而可乐果中含有咖啡因和可乐宁等生物碱,这些物质可通过胎盘进入胎儿体内,影响胎儿的脑、心、肝和胃肠等器官的正常发育。

误区  
二十一

孕妇常喝咖啡

咖啡中的咖啡因可作用于胚胎,与细胞中脱氧核糖核酸结合引起突变。孕妇常喝咖啡,还有造成流产和畸胎的危险。

误区  
二十二

孕妇多喝骨头汤可补钙

为了补钙,有的准妈妈便按照老人们的指点猛喝骨头汤。专家指出,按照营养学的标准,喝骨头汤补钙的效果并不理想。原来,骨头中的钙不容易溶解在汤中,也不容易被肠胃吸收。相对而言,具有活性成分的钙片、钙剂更容易为人体吸收,如葡萄糖酸钙、碳酸钙等。其实,人体每天必须吸收的钙量是1500毫克,如果膳食平衡的话,大多可以通过食物摄取。孕妇喝骨头汤过多,会因为油腻而引起不适。

误区  
二十三

孕妇多吃动物胎盘好安胎

有的孕妇平时稍有点磕磕碰碰,就觉得身体不适,便要医生给她打安胎针,还有的信奉“吃什么补什么”的道理,四处搜罗动物胎盘来进补。其实,需不需要打安胎针是有严格的诊疗标准的。安胎针补充的是孕酮,动物胎盘、卵巢里也含有孕酮。这种激素在孕妇出现阴道少量流血等流产先兆时,能够起到稳定妊娠的效果。但是,如果没有流产先兆,却使用人工合成孕激素类的药品,一旦过量,就可能影响胎儿生殖器官的正常发育。

误区  
二十四

孕妇不敢吃糖,怕患糖尿病

有的准妈妈担心患上妊娠期高血压或糖尿病,从怀孕开始就拒绝吃糖或巧克力,其实这是出于对妊娠期糖尿病发病原理的误解。正常人摄入的碳水化合物在体内会转化为葡萄糖,如果有剩余,则会通过胰岛素的作用,转化为糖元储存在肝脏或变为脂肪。而





在妊娠期间，胎盘可以分泌物质对胰岛素进行抵抗，以保证胎儿获得足够的糖分。如果孕妇摄入的糖越多，胰岛素消耗得越多，而遭遇胎盘分泌物质的“抵抗”也就越多，直至不堪负荷，就可能出现糖尿病症状。专家提醒，正常女性特别是偏瘦的女性，根本不需要对糖避之不及，肥胖女性、以前在妊娠期曾患有糖尿病的孕妇，虽然的确不宜多吃糖，但也不需要一点糖都不碰。

### 误区 二十五

### 孕妇随便服用药物

到底有哪些药物可能会导致胎儿畸形呢？我们在此列出一些对胎儿有害的药物，准妈妈必须特别注意：

◆ **抗生素、抗真菌类药物**：青霉素类药物毒性较小，是首选药物。先锋霉素类药物包括头孢氨苄、头孢唑啉、头孢克罗等，是次选的药物。氨基甙类药物可经胎盘进入胎儿循环，引起胎儿第八对脑神经受损和肾脏损害。四环素类药物毒性大，可抑制骨骼发育，使小儿乳齿染色。氯霉素可通过胎盘进入胎儿循环，导致新生儿灰婴综合征、骨髓抑制而白细胞减少或再生障碍性贫血。磺胺类药物可导致新生儿高胆红素血症、核黄疸等。长效磺胺可使幼鼠发生先天性异常，不用为宜。喹诺酮类药物对软骨发育有影响。利福平可导致无脑儿、脑积水和四肢畸形。外用抗真菌药对胚胎毒性较小。

◆ **镇静催眠类药物**：安定、利眠宁等药物短期应用较安全。

◆ **酚噻嗪类精神药物**：抗精神病的药物应在医生指导下应用。

◆ **解热镇痛药物**：有报道说，妊娠早期如果长期服用阿司匹林，可致腭裂、唇裂、肾脏畸形、心血管畸形、神经系统畸形；消炎痛则可致动脉导管过早关闭。

◆ **泻药**：妊娠期禁用，以免发生反射性子宫收缩，从而引起流产。

◆ **抗凝血药物**：如双香豆素等，可能导致胎儿小头畸形，应在医生指导下应用。

◆ **激素类药物**：性激素，如己烯雌酚、炔孕酮、炔雌二醇、甲羟孕酮、甲基睾丸、同化激素等对胎儿亦有致畸作用。



◆维生素类药物：孕期服用维生素药物要适量，不可过量。

◆甲状腺素和抗甲状腺药物：如他巴唑、脲类等，均有致畸作用，应在医生指导下应用。

◆抗肿瘤药物：可导致多发性先天性缺陷。

◆中成药：凡说明书上注有“孕妇忌用”或“孕妇慎用”的中成药皆不宜服用。中草药制剂成分复杂，作用机制多种多样，所以孕妇要慎服中成药。

误区  
二十六

孕妇随意服用中草药

近几年的优生遗传研究证实，部分中草药对孕妇及胎儿有不良影响。中草药中的红花、枳实、蒲黄、麝香等，具有兴奋子宫的作用，易导致宫内胎儿缺血缺氧，甚至引起流产、早产。大黄、芒硝、大戟、商陆、巴豆、芫花、牵牛子、甘遂等中草药，可通过刺激肠道，反射性引起子宫强烈收缩，从而导致流产、早产。有些中草药本身就具有一定的毒性，如斑蝥、生南星、附子、乌头、一枝蒿、川椒、蜈蚣、甘遂、芫花、朱砂、雄黄、大戟、商陆、巴豆等，所含的各种生物碱及化学成分十分复杂，可直接或间接影响胎儿的生长发育。



在怀孕最初3个月内，除慎用西药外，中草药亦应慎用，以免造成畸胎。对含上述中草药的中成药也应警惕，避免服用。当然，孕妇患病也应及时治疗，勿讳疾忌医。许多有毒副作用的中草药常以配方形式出现在中成药中，孕妇应禁用或慎用这些药物。

孕妇禁止服用的中成药有牛黄解毒丸、大活络丹、至宝丹、六神丸、小活络丹、跌打丸、舒筋活络丸、苏合香丸、牛黄清心丸、紫雪丹、黑锡丹、开胸顺气丸、复方当归注射液、风湿跌打酒、十滴水、小金丹、玉真散、失笑散等。

孕妇慎用的中成药有藿香正气丸、防风通圣丸、上清丸及蛇胆陈皮末等。



## 误区

二十七

## 孕后生病不能服西药，可以服中药

孕妇病后不求医，会使小病酿成大灾，反而不利于优生。合理用药能防止胎儿受母体疾病的影响。有些孕妇因恐惧药物，该服的药不服，致使病症得不到及时治疗，甚至引起妊娠并发症，从而影响孕妇和胎儿的健康。还有些孕妇误以为中药无副作用，喜欢用中药，其实许多中药所含的各种生物碱和化学成分十分复杂，服用中药不当也会给胎儿造成不利影响。所以，孕妇应当在医生的指导下合理用药。



## 误区

二十八

## 孕妇不能吃药

有的孕妇认为怀孕期间不能吃药，即使患了感冒、腹泻等疾病，也要强忍硬扛。事实上，孕妇有病也要吃药，但吃药前要咨询医生，医生可以根据用药的种类、性质、胚胎发育的状况、药物用量多少以及疗程的长短等来分析，做到在不影响孕妇、胎儿健康的基础上合理用药。

## 误区

二十九

## 孕妇涂用清凉油和风油精

清凉油具有爽神止痒和轻度的消炎退肿作用，可用于防治头痛、头昏、蚊虫叮咬、皮肤瘙痒和轻度的烧伤、烫伤等。中暑引起腹痛时，清凉油对温开水内服可止痛。伤风感冒时，用点清凉油涂在鼻腔内，可减轻鼻塞不通症状。但是，从优生角度上考虑，孕妇不宜涂用清凉油或风油精。清凉油中含有樟脑、薄荷、桉叶油等。风油精的主要成分之一是樟脑。樟脑可经皮肤吸收，对人体产生某些影响。对孕妇来说，樟脑可穿过胎盘屏障，影响胎儿正常发育，严重的可导致畸胎、死胎或流产。



因此，孕妇不宜涂用清凉油、风油精，尤其是头3个月，应避免涂用清凉油、万金油、风油精等。

误区  
三十

孕妇使用利尿剂

随着妊娠月份的增加,孕妇下肢等处会出现不同程度的浮肿,俗称“胎肿”。对于孕期浮肿,一般不需处理,除非是高度浮肿并伴有大量蛋白尿,要到医院进行适当处理。有些孕妇为了减轻浮肿,自己使用利尿剂是很危险的。

利尿剂,特别是噻嗪类药物,不但可导致低钠血症、低钾血症,还可以引起胎儿心律失常、新生儿黄疸、血小板减少症。现已证明,在妊娠期间使用利尿剂,还可使产程延长、子宫无力及胎粪污染羊水等。还有报道,使用噻嗪类利尿剂可使胎儿患出血性胰腺炎。



误区  
三十一

孕妇服用驱虫药和泻药



肠寄生虫病,特别是蛔虫病,在卫生习惯不太好的人群中相当普遍。患者多是采用吃驱虫药和泻药的方法进行治疗,但是如果孕妇患有肠寄生虫病,若无紧急症状,一般不要服药进行驱虫。因目前所用的各种驱虫药均有不同程度的毒性和副作用。在妊娠期间,特别是妊娠早期,胎儿处于器官分化阶段,孕妇不宜服用有毒性药物。此外,驱虫时需要在服药时加些泻药,而泻药可使肠蠕动增快,引起流产、早产,故孕期也不宜使用。

误区  
三十二

孕妇滥吃补药

有人认为,怀孕以后要多吃补药,母体和胎儿才能得到营养补充,可以一举两得。然而这是不科学的,孕妇滥吃补药不可取。滥吃补药会影响孕妇对营养的正常摄取和吸收,补药过量服用还会引起内分泌紊乱。如果孕妇滥用激素含量较多的补药,就会影响胚胎的正常发育,干扰胎儿生理发育进程,给出生后的婴儿带来不良的影响,严重的情况还会危及婴儿生命。



中医学认为,如果孕妇滥服人参、桂圆、黄芪等甘温补品,极易助火,动胎动血,对有阴虚内热的孕妇来说,无异于火上加油,火盛则灼伤阻血,血热则妄行,上下气机失调,则很可能造成漏红、小腹坠胀等先兆流产或早产。若气盛耗阴,扰动胎儿,还可危及生命。中医学认为,孕妇适当服些清热养阴或清润平补的药物或食物也未尝不可,但是,切忌滥用药物大补。

## 误区

## 三十三

## 孕妇滥服维生素类药物

有些孕妇唯恐胎儿缺乏维生素,每天服用许多维生素类药物。当然,在胎儿的发育过程中,维生素是不可缺少的,但盲目大量补充维生素只会对胎儿造成损害。

医学专家对孕妇提出忠告,过量服用维生素A、鱼肝油等会影响胎儿大脑和心脏的发育,诱发先天性心脏病和脑积水,脑积水过多又易导致精神反应迟钝,故孕妇服用维生素A剂量每日不宜超过8000国际单位。



孕妇如果维生素D摄入过多,则可导致特发性婴儿高钙血症,表现为囟门过早关闭、腭骨变宽而突出、鼻梁前倾、主动脉窄缩等畸形,严重的还伴有智商减退。故孕妇在怀孕前期每天摄钙800毫克,后期和哺乳期增至1100毫克已达极限,不宜再多。平时常晒太阳的孕妇可不必补充维生素D和鱼肝油。

孕妇为减轻妊娠反应可适量服用维生素B<sub>6</sub>,但也不宜服用过多。孕妇如果服用维生素B<sub>6</sub>过多,其不良影响主要表现在胎儿身上,会使胎儿产生依赖性,医学上称为“维生素B<sub>6</sub>依赖性”。当小儿如果孕妇怀孕期间大量服用维生素K,可使新生儿出生后,维生素B<sub>6</sub>来源不像母体内那样充分,结果出现一系列异常表现,如容易兴奋、哭闹不安、容易受惊、眼球震颤、反复惊厥等,还会出现1~6个月体重不增,如诊治不及时,将会留下智力低下的后遗症。

如果孕妇长期大量服用维生素C,婴儿会患维生素C缺乏性坏血症。

如果孕妇怀孕期间大量服用维生素K,可使新生儿出现生理性黄疸。

误区  
三十四

孕妇滥服鱼肝油和含钙食品

有些孕妇为了使孩子聪明伶俐，盲目地大量服用鱼肝油和含钙食品，这种做法极不科学，这样对体内胎儿的生长发育很不利。因为长期大量食用鱼肝油和含钙食品，容易引起食欲减退、皮肤发痒、毛发脱落、感觉过敏、眼球突出、血中凝血酶原不足以及维生素C代谢障碍等。如果血中钙浓度过高，会出现肌肉软弱无力、呕吐和心律失常等症状，这些对胎儿的生长都是没有好处的。有的胎儿出生时已萌出牙齿，一方面可能是由于婴儿早熟的缘故；另一方面可能是由于孕妇在妊娠期间，大量服用维生素A和钙制剂或含钙质的食品，从而使胎儿的牙滤泡在宫内过早钙化而萌出。

因此，孕妇不要随意服用大量鱼肝油和钙制剂。如果因治病需要，应按医嘱服用。



误区  
三十五

孕妇不注意补钙

钙是人体骨骼和牙齿的主要成分。此外，钙能降低毛细血管和细胞膜的通透性，控制炎症和水肿；钙能降低神经肌肉的兴奋性，对心肌有特殊作用，有利于心肌收缩，维持正常的心跳节律。成年妇女体内含钙约1000克，妊娠后期胎儿体内含钙约30克，胎盘含钙约1克，此外母体尚需贮存部分钙，总计增加钙50克左右。这些贮留的钙均需由

妊娠期膳食予以补充。孕妇如果长期缺钙或缺钙程度严重，不仅可使母体血钙降低，诱发小腿抽筋或手足抽搐，还可导致孕妇骨质疏松，进而产生骨质软化症，胎儿亦可能产生先天性佝偻病和缺钙抽搐。

奶和奶制品含钙比较丰富，而且吸收率也高。鱼罐头（连骨均可食入）、鱼松（连骨粉）、小虾皮等也是钙的良好来源。此外，豆类及其制品也含有较丰富的钙。核桃仁、榛子仁、南瓜子等也含有较多的钙，孕妇可以适当增加食用量。孕妇还可以在医生的指导下服一些钙片和维生素D，也有利于钙的吸收。





误区  
三十六

## 孕妇不注意补铁

缺铁性贫血是孕妇较为普遍的病症。导致这种病的主要原因有：

- ◆怀孕后母体需血量明显增加，对铁的需要量也会相应增加。
- ◆胎儿自身造血及身体的生长发育都需要大量的铁，这些铁只能靠母体供给。
- ◆分娩时的出血及婴儿出生后的乳汁分泌也需在孕期储备一定量的铁。

孕妇要想通过普通膳食摄取铁质来满足以上各种需求是很困难的，所以孕期缺铁性贫血较为常见。一般服用铁剂10天左右，贫血症状就会开始减轻，连续服用2~3个月，

贫血可得到纠正。常用的口服药是硫酸亚铁，每次0.3~0.6克，每日3次，也可服用10%枸橼酸铁胺10毫克，每日3次，或葡萄糖酸亚铁、右旋糖酐铁等。服用铁剂的同时最好加服维生素C 100毫克，可有利于铁的吸收。服药要坚持，不可间断，而且在贫血被纠正后还应继续服药1~2个月，此时每天服药1次即可。孕妇还应该注意膳食的调配，有意识地食用含铁质丰富的蔬菜、动物肝脏、肉类、鸡蛋等，以预防孕期缺铁性贫血的发生。

误区  
三十七

## 孕妇不注意清洁卫生

妇女怀孕以后，身体各组织、系统均发生了一系列生理变化，皮肤上皮屑增多，汗腺及皮脂腺的分泌旺盛，因此孕妇应重视清洁卫生，勤洗澡，勤换衣服。

夏季天气酷热，每天洗澡不宜少于两次。春秋气候宜人，每周洗澡1~2次即可。寒冬腊月，每两周洗澡1次就足够了。饥饿时或饱食后1小时以内不宜洗澡。



无论春夏秋冬,浴水温度最好与体温接近,在 $27\sim 35^{\circ}\text{C}$ 之间。太凉或太热的水对皮肤造成的刺激会影响孕妇的周身血液分布,不利母体健康及胎儿发育。

淋浴比盆浴更适合孕妇,因为淋浴可防止污水进入阴道,避免产前感染。再者,孕妇身体笨重,进出澡盆、浴缸不便,容易滑倒,使腹部受到撞击。

洗澡既可使全身清洁,又能促进血液循环,消除疲劳,抖擞精神。

孕妇还要经常洗头发,以使头发清洁黑亮。每周最好洗头2次。

孕妇还要经常进行外阴局部皮肤清洁。这是因为孕妇外阴发生了明显变化,皮肤更加柔弱,皮脂腺及汗腺的分泌较体表其他部位更为旺盛。同时由于阴道上皮细胞通透性增高,以及子宫颈腺体分泌增加,使白带大大增多。局部清洁时,注意不要用热水烫洗,也不要碱性肥皂水洗,更不要用高锰酸钾溶液洗。

### 误区三十八 孕妇不能刷牙

某些地区存在一些错误的观念,认为孕妇不能刷牙。殊不知孕妇不注意牙齿卫生,就容易患口腔炎症,炎症可通过胎盘感染胎儿,从而引起早产。所以,孕妇早晚应用软毛牙刷刷牙,注意保持孕期口腔卫生,既可洁齿护牙,又可保护胎儿健康。



### 误区三十九 孕妇不注意保养皮肤

妊娠期间,由于激素的作用,孕妇的皮肤会失去光泽,稍不注意还会变得非常粗糙。这些虽算不上什么大病,但对于青年女性来说,也是应该注意的事。所以,孕妇不要忽视保养皮肤。那么怎么保养皮肤呢?



④ 洗脸。妊娠期的美容重点就是洗脸。早晚洗脸各1次,使用平时常用的洗面奶,仔细地洗,洗干净后抹上必要的护肤品。夏天是容易出汗的季节,要增加洗脸次数。勤洗脸不仅是为了去掉油垢,还可为皮肤增加水分,使皮肤湿润光滑,富有弹性。

④ 防晒。由于激素的作用,孕妇脸上容易长雀斑,一般到产后就会自愈,不必十分介意。孕妇受紫外线照射也容易长雀斑,所以不要让强烈的直射阳光照在脸上和



其他无遮盖的皮肤上。外出时最好穿长袖上衣,还应该戴上遮阳的帽子,脸上还可抹些防晒霜,以保护皮肤。

●按摩。妊娠期间,孕妇每天都应进行脸部按摩。按摩既可加快皮肤的血液流通,增进皮肤的新陈代谢,保护皮肤的细嫩,又可使皮肤的机能在产后早日恢复。

按摩要领如下:先用洁面膏擦掉脸上的污垢,或用温水洗净脸面,洗净的脸用毛巾擦干。在脸上均匀地抹上按摩膏,然后用中指和无名指从脸的中部向外侧螺旋式按摩约50次。按摩完毕后,用一条拧干的热毛巾擦拭一下。每天坚持按摩一次,对皮肤十分有益。

●擦搓脸和手。平时先将两手互相擦搓,主要是手背部,经过20~30次的擦搓,手会发热,再用双手的手心部放在两侧脸上,上下擦搓,力不要大,但要落实,上下擦搓约50次即可。擦搓时,要用手指擦搓眼窝、鼻夹和耳部,使脸全面擦过。这种做法的目的主要是促进手和脸的皮肤血液循环,增强皮肤的抵抗力。

#### 误区 四十

#### 孕妇经常浓妆艳抹

调查表明,每天浓妆艳抹的孕妇胎儿畸形的发生率是不浓妆艳抹的1.25倍。化妆品所含的砷、铅、汞等有毒物质被孕妇的皮肤和黏膜吸收后,可透过胎盘屏障进入胎儿循环,影响胎儿的正常发育,导致胎儿畸形。另外,化妆品中的某些成分经阳光中的紫外线照射后,会产生有致畸作用的芳香胺类化合物。



#### 误区 四十一

#### 孕妇使用染发剂与冷烫精

孕期要慎重使用化妆品,以下几种化妆品不宜使用。

●染发剂。染发剂不仅有可能导致皮肤癌,而且可能引起乳腺癌和胎儿畸形。因此,孕妇应禁止使用染发剂。

●冷烫精。怀孕妇女和分娩后半年以内的妇女头发不但非常脆弱,而且极易脱落。如果再用化学冷烫精烫发,更会加剧其头发脱落。另外,用化学冷烫精冷烫头发还会影响孕妇体内胎儿的正常生长和发育。

❶ 口红。口红是由各种油脂、蜡质、颜料和香料等组成的。其中油脂通常采用羊毛脂。羊毛脂既能吸附空气中各种对人体有害的重金属微量元素，又能吸附能进入胎儿体内的大肠杆菌等微生物，同时还有一定的渗透作用。因此，孕妇涂抹口红以后，空气中一些有害物质就容易吸附在嘴唇上，并在说话和吃东西时随着唾液侵入肌体内，从而使体内的胎儿受害。所以，为了下一代的健康，孕妇不要涂口红。



误区  
四十二

孕妇洗澡时间过长

洗澡时，浴室内常常通风不良，湿度增大，空气中的含氧量就会大大降低，再加上热水的刺激，会使人体内的血管扩张，较多的血液流入人体躯干、四肢，进入大脑和胎盘的血液就会相对暂时减少。人的脑细胞对缺氧的耐力很低，往往容易使人出现洗澡时昏倒的情况。如果孕妇洗澡时间过长，除容易发生以上情况外，还会容易造成胎儿缺氧。如果胎儿脑缺氧时间很短，一般不会造成什么不良后果，如果时间过长，就会影响神经系统的生长发育。

因此，专家提醒，一般孕妇一次洗澡时间不宜超过15分钟，或以孕妇本身不出现头昏、胸闷为度。

误区  
四十三

孕妇洗澡水过热

很多女性有每天洗热水澡的习惯，这种习惯在怀孕期间应该改变。因为热水浴容易对胎儿的发育造成伤害，会影响胎儿的健康。其原因如下：

❶ 一是洗浴的水温过高容易造成胎儿畸形和发育不良。据实践证实，孕妇在42℃的水温中泡15分钟会对胎儿产生不良影响，43℃时只需10分钟就可能影响胎儿发育。

❷ 二是浴室里封闭严密，空气不通畅，人体在高温室内消耗的氧气得不到补充，使人感到窒息，容易使胎儿缺氧，而导致发育异常；这对孕妇来说，不仅有害健康，还容易导致流产。

❸ 三是热水产生大量水蒸气，使室内物品中的有害化学毒物的挥发加剧。孕妇吸入体内后，可直接影响到胎儿的生长发育。



误区  
四十四

## 孕妇经常穿三角内裤



妇女平时大多喜欢穿三角内裤，因为其舒适而贴身，还可显示女性的体形美。但是怀孕后，孕妇腹部逐渐变大，再继续穿三角内裤就不合适了。为避免腹部着凉，最好选用能把腹部全部遮住的肥大短裤，此外，妇女妊娠期容易出汗，阴道分泌物增多，穿三角紧内裤不利透气和吸湿，容易发生妇科炎症，所以最好换成肥大的短裤。内裤的裤腰不要用松紧带勒紧，最好用布带子宽松地系上裤腰，并根据腹部的变化随时调整松紧。

误区  
四十五

## 孕妇经常戴胸罩

戴乳罩是现代女性的时尚，一般来说对妇女是有益的。未婚女子戴乳罩可以防止乳房在活动时颤颤，避免乳房韧带松弛、乳腺和乳腺管变细长、乳房下垂等。已婚妇女戴乳罩，可将松软下垂的乳房托起，减少乳房负荷，使乳房挺直，保持女性特征与线条美。

孕妇不宜戴乳罩。因为妇女产后要分泌乳汁，以备产后哺乳用，所以乳房会逐渐膨胀，假若孕期戴上乳罩，就会造成泌乳障碍与乳头内陷，不利分娩后哺乳婴儿。另外，孕妇戴乳罩还容易使乳房组织发生各种病理性变化。

误区  
四十六

## 孕妇着装过紧

现在有些青年妇女喜欢穿紧身的衣服，以显示体形美，甚至在怀孕以后，还不愿穿对身体有利的宽大舒适的衣服。其实这是不对的。

妇女怀孕以后，由于胎儿在母体内不断发育成长，会使得母体逐渐变得腹圆腰粗，行动不便。同时为了适应哺乳的需要，孕妇乳房也逐渐丰满。此外，孕妇本身和胎儿所

需氧气增多,呼吸通气量也会增加,胸部起伏量增大,孕妇的胸围也会增大。如果再穿原来的衣服,特别是紧身的衣服,就会影响呼吸和血液循环,甚至会引起下肢静脉曲张和限制胎儿的活动。

因此,怀孕后的妇女应穿轻便柔软、宽大舒适的衣服,内衣、内裤不要太紧,裤带也要松紧适度,这样才有利于孕妇的身体健康,也有利于胎儿的生长发育。

一般来说,孕妇夏季容易出汗,宜穿肥大不贴身的衣服,如穿不束腰的连衣裙,或胸部有褶和下摆宽大的短衣服,裤子的腰部要肥大,也可穿背带裤。冬天要穿厚实、保暖、宽松的衣服,如羽绒服或棉织的衣服,既防寒又轻便。现在市场上很多孕妇服出售,怀孕的妇女可选择适合自己的孕妇服买。



误区  
四十七

孕妇经常穿高跟鞋

穿高跟鞋不但能增加身高,弥补个子矮的缺点,而且还可以使人挺胸收腹,显得精神。因此,女性大多喜欢穿高跟鞋。

妇女怀孕后,腹部一天一天隆起,体重增加,身体的重心前移,站立或行走时腰背部肌肉和双脚的负担加重,如果再穿高跟鞋,就会使身体站立不稳,容易摔倒。另外,因孕妇的下肢静脉回流常常受到一定影响,站立过久或行走较远时,双脚常有不同程度的浮肿,此时穿高跟鞋不利于下肢血液循环。因此,孕妇不宜再穿高跟鞋。



孕妇最好穿软底布鞋或旅游鞋,这些鞋有良好的柔韧性和弹性,可随脚的形状进行变化,所以穿着舒服,行走轻巧,可减轻孕妇的身体负担,并可预防摔倒等不安全的因素。到了孕晚期,孕妇的脚部会发生浮肿,要穿比平时稍大一点的鞋子。

此外,孕妇也不要穿凉鞋和拖鞋,因为这类鞋容易脱落,也会引起摔倒。



误区  
四十八

孕妇不注意心理保健

怀孕是一件大事,在外界条件影响下,孕妇所产生的喜、怒、哀、乐等心理活动不但能够直接影响机体的循环、消化、呼吸及内分泌等系统的功能,还能间接地影响子宫内胎儿的发育状况,因此,心理保健对于孕妇来说是很重要的。

妊娠中的妇女要尽量少生气,尽量保持愉快心情。为了使腹中的宝宝健康发育,孕妇必须保证精力充沛、旺盛、有活力、心情开朗,注意调节情绪,避免刺激,保持心理最佳状态。

误区  
四十九

孕妇可以做X线检查

X线属于一种电磁波,因其波长短、能量高,若不在严格控制下使用,将会对人体产生损伤,其损伤程度与放射设备、放射时间、放射剂量、射线与人体的作用方式、外界环境、个体差异等因素有关。



正常人在一次放射检查中安全照射量最高为  $2.58 \times 10^{-2}$  库仑/千克。一般来讲,胸部透视在一星期以内总的累计时间(放射时间)不超过12分钟,胃肠检查不超过10分钟,对人体是安全的。虽然X线摄片的照射剂量较大,但偶尔拍一次片或X线透视一次(放射治疗除外)对身体健康并无大碍。

但育龄期妇女,特别是孕妇,其卵子、胚胎或胎儿对放射线高度敏感,即使是明显低于正常人可以耐受的放射剂量,也会造成母体和胎儿的损害。所以,孕妇应该避免进行放射检查。若确实需要进行放射检查,则应严格控制放射次数,并严格控制检查范围(病变部位),身体的其余部分尤其是胚胎或胎儿等敏感部位,均应用铅橡皮遮盖。

误区  
五十

孕妇可以多做B超检查

B超应用于临床已近40年了,B超检查的安全性已得到肯定。理论上,高强度的超声波通过高温及对组织的腔化作用,可能会对组织产生损伤,但事实上,医学上使用的



B超是低强度的，低于94毫瓦/厘米<sup>3</sup>，对胎儿是没有危险的，直至目前，尚没有B超检查引起胎儿畸形的报道。目前，多数专家认为B超是安全的，但也有少数专家指出，B超是一种高强度脉冲超声波，有很强的穿透力，对处于敏感期的胚胎和胎儿也会产生一定的不良反应。有些国外专家根据实验证明，B超对女婴的卵巢可能有影响，有可能影响将来卵巢所承担的生育和调节月经的功能。所以孕早期尽量不做或少做B超为好。

正常的妊娠B超检查不应超过3次。

● 第一次B超检查时间最好安排在孕18~20周，此时可确定怀的是单胎还是多胎，并可测量胎儿头围等。因为这一阶段测得的多项胎儿B超指标误差较小，便于核对孕龄。

● 第二次B超检查时间最好安排在孕28~30周。此时做B超的目的是了解胎儿发育情况，是否有体表畸形，还能对胎儿的位置及羊水量有进一步了解。

● 最后一次B超检查最好安排在孕37~40周，此时做B超检查的目的是确定胎位、胎儿大小、胎盘成熟度、有无脐带缠颈等，进行临产前的最后评估。



误区

五十一

孕妇可以做CT检查

孕妇怀孕头3个月内接触放射线，可能引起胎儿脑积水、小头畸形或造血系统缺陷、颅骨缺损等严重恶果。

CT是利用电子计算机技术和横断层投照方式，将X线穿透人体每个轴层的组织，它





具有很高的密度分辨力,要比普通X线强100倍。所以,做一次CT检查受到的X线照射量比X光检查大得多,其对人体危害也大得多。因此,孕妇做CT检查会产生严重的不良后果。所以,孕妇如果不是病情需要,最好不要做CT检查。如果必须做CT检查,应在孕妇腹部放置防X射线的装置,以避免和减少胎儿畸形的发生。

### 误区五十二

### 孕妇不注意电磁辐射的危害

最新研究报告指出,怀孕早期的妇女如果每周在电脑前工作20个小时以上,其流产率增高80%,畸形胎儿的出生率也会提高。因此,孕前及怀孕早期妇女还是尽可能远离手机与电脑。

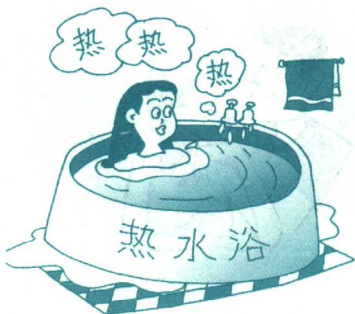
专家提议,应让孕前女性及孕妇暂时离开电脑、电视等视屏岗位,至少在怀孕的头3个月,即胎儿器官形成期,暂离此类工作环境,仍在这一工作岗位的,必须穿着特殊防护服装。长期在电磁辐射环境下工作的孕妇即使顺利产下婴儿,但婴儿的智力和体质也可能已受到损伤,并将产生难以弥补的后果。

此外,家庭是电磁辐射较为集中的场所,孕前女性和孕妇在家中要远离微波炉、电视机和电脑,必要时也可穿着专门用于屏蔽电磁辐射的特殊防护服。



### 误区五十三

### 孕妇不注意体温升高对孩子的危害



发热常常是由于病原体侵入引起的,有些病原体会影响胎儿发育,引起胎儿畸形。同时,发热对胎儿的危害有时会超过病原体对胎儿的危害。

研究发现,如果孕妇持续24小时以上体温比正常体温高 $1^{\circ}\text{C}$ ,即有致畸的可能。据测定,孕妇体温比正常人高 $1.5^{\circ}\text{C}$ ,胎儿脑细胞发育就可能停滞;如果升高 $3^{\circ}\text{C}$ ,就可能杀死胎儿脑细胞,造成永久性损害。发热对胎儿的影响与发热程度及持续时间有关,体温越高,持续时间越长,对胎儿影响就越大。所以



加强孕期保健,预防孕早期发热性疾病非常重要。孕妇一旦患上感染性发热疾病,应积极采取物理降温。

孕妇除避免发热性疾病外,还应避免其他导致体温升高的因素。在孕早期,孕妇如果受到物理性的有害因子影响,如洗过热的热水浴、盛夏中暑、高温作业、剧烈运动等,都可使体内产热增加或散热不良,从而导致高热。早期胚胎生活在高温环境下,极易受到伤害。物理性的有害因子会杀死胚胎中正在分裂的细胞,使该细胞停止发育,特别是胎儿的中枢神经系统最易受到损伤,造成畸胎,严重者可导致胚胎死亡。孕期每日在热水浴中持续40~60分钟的妇女,畸胎率明显升高。虽然孕中期胎儿各器官基本形成,不可能有大的结构畸形发生,但发热可损害胎儿大脑,造成生后小儿癫痫、智力低下等。

## 误区

五十四

## 孕妇不做常规的产前检查

目前,很多孕妇忽视了常规产前检查,对孕期出现的非正常症状不能引起足够重视,延误了病情。有些疾病,如妊娠高血压综合征等,通过认真的产前检查和自我监护完全可以做到早发现、早治疗。

## 误区

五十五

## 产前检查次数越多越好

通过产前检查,可以了解胎儿在宫内生长发育的情况和孕妇本人的健康状况,以便能早发现早防治。一般在怀孕的前7个月,每个月查一次;7个月以后,2~3个周查一次;临近预产期时,每周查一次。有些孕妇认为产前检查既然有利于优生,不妨多查几次,甚至认为多多益善。其实,孕期检查的次数并非越多越好,尤其像B超等超声波检查还是少做为宜。孕期检查只要按医嘱,根据胎儿的不同发育阶段,进行必要检查就可以了。

## 误区

五十六

## 孕后需禁欲

孕妇的阴道黏膜和子宫颈处在充血、水肿状态,容易损伤和出血,因此孕期要节制房事,对预防流产、早产及感染是非常必要的。但节制并非完全停止房事。相反,怀孕期间进行适当的性生活,对提高孕妇的生活质量、增进夫妻间的感情交流能起到积极的作用。不过,妊娠前3个月和最后2个月应避免房事。





误区  
五十七

## 孕早期可以进行性生活

为了保证胎儿的健康,妊娠头3个月应避免性交。因为此时胚胎正处于发育阶段,特别是胎盘和母体子宫壁的连接还不紧密,如果此时进行性生活,很可能使子宫受到震动,导致胎盘脱落,造成流产。即使性生活时十分小心,由于孕妇盆腔充血,子宫收缩,也有可能造成流产。

误区  
五十八

## 剖宫产好

不少孕妇对自然分娩有恐惧感,在心理上过分依赖剖宫产。其实自然分娩是一种生理现象,创伤小,比较安全,而且产后能很快恢复健康,对体形恢复有益。自然分娩的婴儿由于大脑受到挤压,有利于婴儿以后的智力发育。

## 二、产妇生活误区

### 误区一

#### 产妇不重视产后检查

经过产褥期的休息和调养,产妇身体各器官究竟恢复得怎么样,需要做一次认真的产后检查了解。产后检查时间一般是在产后42~56天之间进行。产后检查的项目有以下几种:

● **体重。**如果产褥期体重过度增加,就应该坚持体育锻炼,应该多吃富含蛋白质和维生素的食物,减少糖类和主食的摄入量。

● **血压。**无论妊娠期的血压是否正常,产后都应测量血压。如果血压尚未恢复正常,则应进一步治疗。

● **尿、血常规检查。**患妊娠中毒症的产妇要注意自身恢复情况,并做尿常规检查。妊娠合并贫血或产后出血的产妇要检查血常规,如有贫血应及时治疗。患有心脏病、肝炎、泌尿系统感染或其他合并症的产妇则应到内科或产科进一步检查和治疗。

● **盆腔器官检查。**检查会阴及产道的裂伤愈合情况,骨盆底肌、组织紧张力恢复情况,以及阴道壁有无膨出。检查阴道分泌物的量和颜色,如果是血性分泌物且量多,则表明子宫复旧不良或子宫内膜有炎症。检查子宫颈有无糜烂,如果有,可于3~4个月再复查及治疗。检查子宫大小是否正常和有无脱垂,如子宫位置靠后,则应采取侧卧睡眠,并且要每天以膝卧位来纠正。检查子宫的附件及周围组织有无炎症及包块。行剖宫产术的产妇应注意检查腹部伤口愈合情况,以及子宫与腹部伤口有无粘连。

● **患有合并症的产妇,**如患有肝病、心脏病、肾炎等,应到内科检查病情变化。怀孕期间患有妊娠高血压综合症的产妇要检查血和尿是否异常;患有妊娠高血压的产妇还要检查血压是否仍在继续升高,如有异常,应及时治疗,以防转为慢性高血压症。另外,对于无奶或奶少的产妇,医生要进行饮食指导,或给予药物治疗。





误区  
二

## 产妇不注意自身保养

产妇坐月子中保养的内容很多,大体上包括以下5个方面:

◆**身体保养:**产妇要注意身体,以恢复妊娠和分娩对体力的消耗,以保养和恢复元气。

◆**饮食保养:**产妇因产后脾胃虚弱,必须注意饮食调理,要多进食富含高蛋白质的营养食物、新鲜蔬菜和水果;身体虚弱者,还应适当搭配一些药膳,并要忌食过咸、过硬、生冷及辛辣刺激性食物。

◆**精神调养:**产妇为了早日康复,应保持精神愉快,避免各种不良情绪刺激,不要生气,不要发怒,不要郁闷,不要惊吓。

◆**环境调适:**要注意保持室内寒温适度,预防寒湿热的侵袭,并保持通风照阳,空气新鲜。

◆**讲究个人卫生:**产妇必须注意个人卫生,保证身体清洁卫生,勤换洗衣服,防止感染疾病。

误区  
三

## 产妇不注意产后情绪调整

产妇家属应了解产妇产褥期这一特殊生理变化,体谅产妇,帮助调节产妇的情绪,对产妇给予照顾和关怀。特别是丈夫,应该拿出更多的时间来陪伴妻子,经常进行思想交流,设法转移产妇的注意力,帮助妻子料理家务或照顾婴儿。

产妇要学会自我调整,自我克制,试着从可爱的宝宝身上寻找快乐。

这一时期要尽可能地多休息,多吃水果和粗纤维蔬菜,不要吃巧克力和甜食,少吃多餐,身体健康可使情绪稳定。尽可能地多活动,如散步、做较轻松的家务等,但避免进行重体力运动。不要过度担忧,应学会放松。不要强迫自己做不想做或可能使你心烦的事。把你的感受和想法告诉你的丈夫,让他与你共同承担并分享。这样你会渐渐恢复信心,增强体力,愉快地面对生活。



误区四

产妇穿戴过多



有的人认为坐月子时衣服穿得越多越好,甚至捂头捆腿,结果对产妇非常有害。

妇女产后体内发生许多变化,皮肤排泄功能特别旺盛,以排出体内过多的水分,所以出汗特别多,如果汗不擦干直接吹风或在穿堂风下休息,就容易感冒。有的产妇不管冷热,不分冬夏,老是多穿多捂,这样身体过多的热不能散发出去,结果出汗过多,变得全身虚弱无力,盛夏时还会发生中暑,出现高热不退,昏迷不醒,甚至危及生命。

误区五

产妇产后马上熟睡

经过分娩的过程,产妇消耗了大量的体力和精力。因此,当婴儿出生后,母亲就会大松一口气,紧接着疲劳就会袭来,很想痛痛快快地睡一觉。

但医生主张,产后不宜立即熟睡,应先闭目养神,半坐卧,用手掌从上腹部向脐部按揉,在脐部停留,旋转按揉片刻,再按揉小腹,时间比脐部稍长。如此反复十余次,可有利于恶露下行,避免或减轻产后腹痛和产后出血,帮助子宫尽快恢复。闭目数小时后就可熟睡,此时周围环境应保持安静。家人应悉心护理和照顾产妇。

误区六

产妇下床越晚越好

有些人认为产妇身体虚弱,需静养,就让其长期卧床,甚至连饭菜都端到床上吃,其实这种做法是错误的。如果产后较长时间不活动,很容易使血液本来就处于高凝状态



下的产妇发生下肢静脉血栓；同时产后盆腔底部的肌肉组织也会因缺乏锻炼，托不住子宫、直肠或膀胱而膨出。产后及早下床活动不仅有利于下肢血流增快和恶露排出，而且能使腹部肌肉得到锻炼，早日恢复原来的收缩力，从而保护子宫、直肠和膀胱等器官。一般情况下，产后24小时就可在床上靠着坐起来，第三天便可下床行走。

误区  
七

## 产妇不重视产后第一次大小便

由于生理原因，产后第一次排尿不像常人那样容易，有的产妇不习惯在床上排尿，容易造成精神紧张，解不下小便。产妇要重视产后第一次解小便，避免引起小便不畅甚至尿潴留。最好的方法是产后6~8小时主动排尿，不要等到有尿意方解。排尿时可尽量放松，最好在床上解尿，因为这时产妇要完全卧床休息。当然，无特殊情况也可以起床或入厕排尿。有的人只要用手按一按小腹部下方或使用温水袋敷小腹就会有尿意。大多数产妇经过这样的辅助措施是可以顺利地进行第一次排尿的，以后会更顺利。

生完孩子后，第一次大便也很重要。产妇应该多喝水，多喝稀饭，多吃带汤水的面条，不要吃容易导致上火的食物，以防便秘的发生。特别对于做过会阴侧切的产妇，本来就使不上劲，再加上便秘，结果十分痛苦，甚至影响伤口愈合。一旦发生便秘，也不要急，可多吃些蔬菜、水果，多喝些水，能使粪便软化，容易排出。也可采取食疗法，润肠通便，如睡前饮1小杯蜂蜜水，每天早晨空腹吃香蕉1~2根，每晚空腹吃苹果1~2个，三餐喝稀饭，均可缓解便秘。必要时，可在医生指导下服用果导片或用甘油栓、开塞露塞入肛门内，均可见效。

误区  
八

## 产妇不能刷牙

民间有的地方流传产妇不能刷牙的说法，这是一种陈规陋习。事实上，产妇比一般人更应注意口腔卫生。由于产妇进餐的次数多，食物残渣存留在牙齿表面和牙缝里的机会增多，而口腔感染还是产褥感染的来源之一。因此，产妇在月子里不刷牙是不对的，应该每天早、晚各刷一次牙，如能在每次进餐后都刷牙、漱口，对健康更为有利。

误区九

产妇不能洗头洗澡

产妇要在满月后才能洗头和洗澡，这是不可取的。因为产妇分娩时要出很多汗，产后也会常常出汗，加上恶露不断排出和乳汁分泌，身体比一般人虚弱，更易让病原体侵入，因此产后讲究个人卫生是十分重要的。自分娩后两三天就可洗澡，但宜采用淋浴，不宜洗盆浴。在炎夏季节，每天应用温开水洗涤一次，产后7~10天，即可用热水洗头。如用温开水坐浴，最好是在5000毫升水中加入1克高锰酸钾，达到灭菌的作用。

误区十

产妇用香皂洗乳房

专家指出，使用香皂会洗去皮肤表面的角化层细胞，促使细胞分裂增生。如果经常去除这些角化层细胞，就会损坏皮肤表面的保护层，会使乳房局部过分干燥和细胞脱落，从而使表皮层细胞肿胀。若过多使用香皂等清洁用品清洗，可碱化乳房局部皮肤，破坏保护层。香皂在不断地使皮肤表面碱化的同时，还促进皮肤上碱性菌群增长，使得乳房局部的酸化变得困难。此外，用香皂清洗还会洗掉保护乳房局部皮肤润滑的物质——油脂。而乳房局部皮肤要重新覆盖上保护层，并要恢复其酸性环境则需要花费一定的时间。

所以，如果哺乳期妇女经常使用香皂擦洗乳房，不仅对乳房保健毫无益处，相反还会因乳房局部防御能力下降，乳头干裂而招致细菌感染。因此，要想充分保持哺乳期乳房局部的卫生，让宝宝有足够的母乳，最好还是用温开水清洗，尽量不用香皂。如果迫不得已需要香皂或酒精清洗消毒，则必须注意尽快用清水冲洗干净。

误区十一

产妇要避风，不能开门窗

不少人以为产妇怕风，风是“产后风”（指产褥热）的祸首，因而将产妇房舍的门窗紧闭，床头挂帘，这样其实只会使室内空气污浊；产妇则裹头扎腿，严防风袭。其实产褥热是藏在产妇生殖器官里的致病菌在作怪，多源于消毒不严格的产前检查，或产妇不注意产褥卫生等。如果室内卫生环境差，空气混浊，很容易使产妇、婴儿患上呼吸道感染。如果夏日里门窗紧闭，裹头扎腿，还会引起产妇中暑，实不可取。应该让室内





空气清新一些,给产妇透透风,只是注意不要吹过堂风,对产妇的健康有很大益处。新妈妈也无须包裹得太严实,以免在炎热的夏季中暑。最好把电扇对着反方向吹,让风打在墙壁反弹回来,使室内空气流通。空调的冷气不可直接吹到产妇,室温保持在 $26\sim 28^{\circ}\text{C}$ ,湿度 $55\%\sim 65\%$ ,这样的环境有利于产妇休息。

误区  
十二

## 产妇长时间看电视

在月子里产妇应注意休息,要适当控制看电视的时间,否则眼睛会感觉疲劳。一次观看电视的时间不要超过1小时,观看过程中,可以闭上眼睛休息一会儿,或起身活动一下。

另外,电视机放置的高度要合适,最好略低于水平视线。产妇要与电视机保持一定距离,距离应是电视机屏幕对角线的5倍,这样可以减轻眼睛的疲劳。

最好不要把电视机放在卧室内,不要边哺乳边看电视。因为这样会减少母亲和宝宝感情交流的机会,宝宝听到的是电视里发出的喧闹声,听不到母亲轻柔的话语,看不到母亲温馨的微笑,这对婴儿大脑的发育不利。而且在观看电视时,母亲往往被电视情节所吸引,会影响乳汁的分泌。

误区  
十三

## 产妇长时间看书或织毛衣

在产褥期,特别是产后1月内,产妇应以休息、适当活动、增加营养、恢复体力为主。有的产妇,尤其是职业女性,由于平时工作和家务十分紧张,很少有空余时间,就在产前准备了大量的书籍或毛活,想用产褥期多学点东西,看些小说或织点毛活,充分利用这难得的休息时间。

但看书需要长时间盯着书本,会使眼睛过于疲劳,时间一久就会出现看书眼痛的毛病。织毛活也是如此,不但会使眼睛疲劳,而且由于必须长时间采取坐位,会影响颈项、腰背部肌肉的恢复,引起腰背疼痛。

所以,产妇在产褥期不宜多看书或织毛活。

误区十四

产妇长时间仰卧

经过妊娠和分娩后,维持子宫正常位置的韧带变得松弛,子宫的位置可随体位的变化而变化,如果产后常仰卧,可使子宫后位,从而导致产妇腰膝酸痛、腰骶部坠胀等不适。



因此,为使子宫保持正常位置,产妇最好不要长时间仰卧。

早晚可采取仰卧位,注意不要挤压乳房,每次时间20~30分钟,平时可采取侧卧位,这种姿势不但可以防止子宫后倾,还有利于恶露的排出。分娩后几天起,早晚各做一次胸膝卧位,胸部与床紧贴,尽量抬高臀部,膝关节呈90度。

误区十五

产妇经常睡席梦思床

席梦思床虽然很舒服,但并不十分适合产妇。有报道,一些产妇因睡太软的席梦思床而引起耻骨联合分离,骶髂关节错位,造成骨盆损伤。为什么会这样呢?

这是因为在妊娠期和分娩时,人体分泌一种激素,使生殖道的韧带和关节松弛,有利于产道的充分扩张,从而有助于胎儿娩出。分娩后,骨盆尚未恢复,缺乏稳固性,如果产妇这时睡太软的席梦思床,左右活动都有阻力,不利于产妇翻身坐起,若想起身或翻身,必须格外用力,很容易造成骨盆损伤。

因此,建议产后最后睡硬板床,如没有硬板床,则选用较硬的弹簧床。



误区十六

满月即恢复性生活

很多人习惯于把满月当作产妇身体完全复原的标准,所以有些夫妻在孩子刚满月时就恢复了性生活。实际上,产后6~8周后恢复性生活才是安全的。因为分娩对子宫内膜和阴道壁所造成的损伤,在4周内是不可能完全愈合恢复的。



# 误区十七

## 哺乳期不采取避孕措施

不少妇女产后利用哺乳期避孕,认为哺乳期不会怀孕,就不采取避孕措施,甚至用延长哺乳期的方法达到避孕的目的。其实这种方法很不可靠。据调查统计,完全哺乳者大约有40%的人在月经恢复以前就开始排卵,而不哺乳的人则有90%以上在来月经以前开始排卵,部分哺乳者与不哺乳者相似。由于排卵可发生在来月经之前,因此产妇在哺乳期间性交,随时都有可能因已恢复排卵而受孕。有调查表明,哺乳期内受孕的妇女中,有1/2是在来月经之前受孕的,所以利用哺乳期避孕是不可靠的。而且过度地延长哺乳期,可使子宫萎缩变小,甚至引起闭经。



产妇如果在产后不注意避孕,有可能很快受孕而需要做人工流产,这时子宫肌肉比较脆弱,再进行人工流产手术对产妇身体健康极为不利,尤其剖宫产者,子宫上的伤口刚刚愈合,如再行人工流产手术,技术上比较困难,对产妇的身体更是不利。因此,产妇在产后必须注意及时采取避孕措施。

产后避孕方法一般以选用工具或宫内节育器避孕比较适宜。避孕工具有男用的阴茎套和女用的阴道隔膜(即子宫帽)。宫内节育器在产后3个月或剖宫产手术后6个月放置比较合适。哺乳的妇女不宜采用口服避孕药的方法避孕。

# 误区十八

## 生完孩子就节食

有些新妈妈在产后不久就着手开始了她减肥计划,认为在月子里吃的都是高脂肪、高热量的食物,是日后减肥大忌,月子里吃得越多、补得越多,身材就越难恢复。事实上,产后42天内,新妈妈不宜盲目节食减肥。刚生产完,新妈妈的身体还未完全恢复到孕前的程度,加之还担负繁重的哺育任务,此时正是需要补充营养的时候。产后强制节食,不仅会导致新妈妈身体恢复慢,严重的还有可能引发产后各种并发症。

因此,新妈妈应保证充足的营养,以满足母婴二人的生理需要,如果盲目节食,可能会造成缺乳、少乳的现象,从而影响婴儿的生长发育;还会使体内的脂肪消耗过多,形体消瘦,以致乳房萎缩。

误区  
十九

产妇产后马上开始束腰

不少年轻的母亲产后为了恢复体形，常常束紧腰部。在产前就准备好腹带，等孩子一生下来，就将自己从腰部至腹部紧紧裹住，以至于弯腰都十分困难。其实这样做是不科学的。

产褥期束腰，不仅无法恢复腹壁的紧张状态，反而因腹压增加、产后盆底支持组织和韧带对生殖器官的支撑力下降，导致子宫下垂、子宫严重后倾后屈、阴道前后壁膨出等。因生殖器官正常位置的改变，使盆腔血液运行不畅，抵抗力下降，容易引起盆腔炎、附件炎、盆腔淤血综合征等各种妇科疾病，严重影响产妇健康。

妊娠期间，孕妇机体代谢功能旺盛，除供给自身和胎儿所需外，还需蓄积5千克左右的脂肪分布于胸部、腹部和臀部，为妊娠晚期、分娩及哺乳期提供能量，这些脂肪并不会因为产褥期束腰而消失。



误区  
二十

产后为恢复体形服用减肥药、减肥茶

宝宝出生后不久，有些新妈妈害怕身体发胖就服用减肥药、喝减肥茶。其实减肥药主要通过人体少吸收营养，增加排泄量，达到减肥目的，减肥药同时还会影响人体正常代谢。如果哺乳期的新妈妈服用减肥药，大部分药物会从乳汁里排出，这样就等于宝宝也跟着你吃了大量药物。新生婴儿的肝脏解毒功能差，大剂量药物易引起宝宝肝功能降低，造成肝功能异常。



误区  
二十一

产后立即做运动

产后立即剧烈运动减肥，很可能导致身体子宫康复放慢，并引起出血，严重的还会引起生产时手术断面，或外阴切口再次遭受损伤。一般来说，顺产4~6周后，妈妈才可以开始做产后瘦身操，剖宫产则需要6~8周或更长的恢复期，剖宫产妈妈产后运动情况会更加危险。



## 误区

## 二十二

## 产妇贫血还要减肥

如果生育时失血过多，就容易造成产妇贫血，使产后恢复缓慢，如果在没有解决贫血的基础上瘦身，更容易加重贫血。提醒新妈妈们，产后不宜立即减肥，患有贫血的新妈妈，更要注重补充含铁丰富的食物，多吃菠菜、红糖、鱼、肉类、动物肝脏等食物。

## 误区

## 二十三

## 产妇在便秘的情况下瘦身

产后水分的大量排出和肠胃失调极易引发便秘，而便秘不易于瘦身，应有意识地多喝水和多吃富含纤维的蔬菜，便秘较严重时可以多喝酸奶和牛奶。

## 误区

## 二十四

## 哺乳会引起乳房下垂

一些妈妈担心哺乳会引起乳房下垂，这对爱漂亮、讲体形的现代女性来说可不是一件小事。据专家介绍，哺乳是不会引起乳房下垂的。

之所以存在这种说法，是受老一辈人的影响。过去不讲计划生育，生育多胎，也不讲究对乳房的护理，很少使用乳罩来支撑保护乳房，很多妈妈都出现了乳房下垂现象。但不能把引起乳房下垂的罪名全归于哺乳。现在的孕妇，如果从怀孕后即注意乳房的护理，使用宽带乳罩支撑乳房，同时注意用按摩或局部使用特殊油脂增加皮肤及皮下组织的弹性，就减少了发生乳房下垂的可能。

另外，女性胸部丰满与否，同脂肪的含量有关。一个发育成熟的乳房，脂肪占2/3，腺体尚不足1/3。可见，脂肪的多少对乳房的丰满和弹性起着决定作用。哺乳能够促进母体催产素的分泌，而催产素会增强乳房悬韧带的弹性。其实，哺乳还能减少皮下脂肪的蓄积，促进妈妈的新陈代谢，有助于乳房健美。

妇科专家认为，及时哺乳有助于消除乳房的肿胀疼痛，有利于子宫收缩复原。一些乳房瘦小的妇女，还可借助哺乳的机会，促进乳腺的完全性发育。相反，如果产后强迫停乳，可使乳腺内压突然升高，乳汁分泌受抑，进而导致乳腺萎缩，乳房干瘪。

专家还发现，哺乳妇女比不哺乳妇女得乳腺癌的几率低22%。因此，年轻的母亲千万不要怕乳房下垂而拒绝哺乳。

误区  
二十五

哺乳会影响体形

这是不少年轻妇女特别是爱漂亮妈妈们的错误认识,她们极担心哺乳后身体会发胖,乳房会下垂,影响体形美,而拒绝哺乳喂养。其实,妇女怀孕以后,不管是否采取母乳喂养,乳房都会有所改变。母乳喂养不但不会影响母亲的体形,而且还能促进母亲产后身体的复原,有利于减轻体重。

误区  
二十六

产后多食母鸡能强身增乳

根据传统的风俗习惯,母鸡、尤其是老母鸡,一直被认为营养价值高,能增加体质,增强食欲,促进乳汁分泌,是产妇必备的营养食品,以为产后多食母鸡能强身增乳。但科学证明,多吃母鸡不但不能增乳,反而会出现回奶现象。

这是因为,产后血液中激素浓度大大降低,这时催乳素就会发挥催乳作用,促进乳汁形成,而母鸡体内含大量的雌激素,因此产后大量食用母鸡会加大产妇体内雌激素的含量,致使催乳素功能减弱甚至消失,导致回奶。而公鸡体内所含的雄激素有对抗雌激素的作用,因此会使产妇乳汁增多,这对婴儿的身体健康起着潜在的促进作用。且公鸡所含脂肪较母鸡少,不易导致发胖,婴儿也不会因为乳汁中脂肪含量多而引起消化不良、腹泻。所以,产后食公鸡对母乳增多有益处。



误区  
二十七

产后只吃母鸡不吃公鸡

产妇分娩后血中雌、孕激素浓度降低,这有利于催乳素发挥作用促进乳汁的形成。母鸡的卵巢、蛋衣中含有一定量的雌激素,可使产妇催乳素的效能减弱,影响泌乳。而雄鸡睾丸中含有雄性激素,具有对抗雌激素的作用。因此,产后若吃上一只清炖的大公鸡(连同睾丸一起吃),无疑会使产妇的乳汁增多。雄鸡中脂肪较少,食之对母婴均有益,还有助于产妇在哺乳期保持娇好的身材。





**误区二十八 产后鸡蛋吃得越多越好**

鸡蛋的营养价值很高,富含蛋白质,适合产妇适量食用,但不是吃得越多越好。产妇在分娩过程中体力消耗大,消化吸收功能减弱,肝脏解毒功能降低,如果大量食用鸡蛋,会导致肝、肾的负担加重,引起不良后果。食入过多蛋白质,还会在肠道产生大量的氨、羟、酚等化学物质,对人体的毒害很大,容易出现腹部胀闷、头晕目眩、四肢乏力、昏迷等症状,从而引发蛋白质中毒综合征。蛋白质的摄入应根据人体对蛋白质的消化、吸收功能来计算。一般情况下,产妇每天吃3个左右的鸡蛋就足够了。

**误区二十九 产后喝汤比吃肉有营养**

产后应适当多喝些鸡汤、鱼汤、排骨汤、豆腐汤等,以利于乳汁分泌,同时也要吃肉,因为肉里的营养比汤里的营养更丰富。不过,脂肪含量高的浓汤容易让人产生油腻感,影响食欲,并导致产后发胖,还容易引起婴儿消化不良、腹泻,因此产妇应适量喝。

**误区三十 产后饮食过多忌口**

一些地方对产妇忌口讲究过多,如忌鱼虾羊牛肉,或不准吃大米、只能吃小米粥等,这些都是不可取的。更有些地区的人认为蔬菜、水果“水气大”,产妇在坐月子期间吃了会伤身,结果产妇在分娩后容易发生大便秘结。其实,产妇产后需要各种营养,主副食都要有,而且应当多样化,如果仅吃一两样食物,就无法满足产妇的需要,也不利于乳汁的分泌。因此,产妇在适当运动、多饮汤水的同时,更应吃一些富含纤维的蔬菜、水果,既利于乳汁分泌,又有润肠作用。

**误区三十一 哺乳期妈妈想吃什么就吃什么,无须忌口**

分娩后的第一周内妈妈吃的食物宜清淡,应以低蛋白、低脂肪的流质为主。此后可适当增加营养。如果第一周内就食用高蛋白、高脂肪的食物,会使初乳过于黏稠,容易引起乳腺导管堵塞症。

在整个哺乳过程中,妈妈还应避免食用含雌激素的食品,如雌性的动物、家禽和鱼类等。这是由于在食用这些雌性食物时,会同时摄入过多的雌性激素。初产妇体内的过量雌性激素会抑制催乳激素,从而导致泌乳量的减少。因此,民间流行的产妇进补老母鸡汤的说法实际上是错误的。

## 专家指点

有经验的老中医会建议初产妇食用会啼叫的公鸡来帮助催乳，泌乳量过多时则可适量食用雌性食物。

误区  
三十二

## 产后不能吃蔬菜和水果

长期以来，人们认为水果、蔬菜较生冷，产后进食会对胃肠产生不良影响，不宜食用，其实这是一种错误的看法。因为产妇由于产时失血、生殖器损伤及产后哺乳等需要，应获取大量全面的营养，其来源除了肉、蛋、鱼以外，蔬菜和水果也是不可缺少的，应多食用含有大量维生素、植物蛋白、碳水化合物、矿物质、钙、铁、碘的蔬菜和水果，以保证营养均衡，如藕、黄豆芽、海带、黄花菜、白菜、大枣、桂圆等。梨是寒性食物，应少食用，以免引起腹泻等症。

误区  
三十三

## 产后滋补过量

产妇分娩后，为补充营养和分泌充足的奶水，一般都重视产后滋补。其实大补特补既浪费又有损健康，滋补过量容易导致肥胖，肥胖会使体内糖和脂肪代谢失调，引发各种疾病。此外，如果产妇摄入营养太丰富，必然使奶水中的脂肪含量增多，若婴儿吸收完全，容易造成婴儿肥胖，易患扁平足等疾病；若婴儿消化能力较差，不能充分吸收，就会出现脂肪泻，长期慢性腹泻，还会造成营养不良。

误区  
三十四

## 产后常喝高脂肪的浓汤

产妇产后如果常喝高脂肪的浓汤，就容易影响食欲和使体形变胖，而且会增加乳汁的脂肪含量，新生儿、婴儿若不能消化和吸收，则会引起腹泻。因此，产妇宜喝些有营养的荤汤和素汤，如鱼汤、蔬菜汤、面汤等，以满足母婴对各种营养素的需要。



### 误区 三十五

#### 产后常吃辛辣温燥的食物

辛辣温燥食物可助内热，会使产妇上火，出现口舌生疮、大便秘结或痔疮等症状，还会通过乳汁使婴儿内热加重。因此，产妇饮食宜清淡，尤其在产后5~7天之内，应以软饭、蛋汤等为主，不要吃过于油腻之物，特别应忌食大蒜、辣椒、胡椒、茴香、酒、韭菜等辛辣温燥食物。此外，产妇还应忌食生冷、坚硬食品，以保护脾胃和防止牙齿松动。

### 误区 三十六

#### 产后吃得越多，身体恢复越快，奶水也越好

产妇产后并非吃得越多，身体恢复得就越快，奶水就越好。产妇应合理膳食，均衡营养。如饮食不当，反而会造成胃肠功能紊乱等症。如果产妇活动较少，进食过多，就会引起身体肥胖，使妈妈们增添新的烦恼。



### 误区 三十七

#### 产妇饭菜口味过于清淡

有些产妇在生产期（坐月子）不吃蔬菜，就是吃菜也是越淡越好，甚至不放盐，饮食口味过于清淡，事实上，这样做只会适得其反，适量少吃些盐对产妇是有益处的。由于产后出汗较多，乳腺分泌旺盛，产妇体内容易缺水和盐。因此，产妇饭菜口味不宜过于清淡，钙、镁、钠等微量元素都应摄取。

### 误区 三十八

#### 产后24小时后才开奶

有些人认为在产后24小时后才要给新生儿喂奶，认为开奶过早不好。而事实证明，开奶越早越好。因为婴儿吸吮奶头可以促进乳腺分泌乳汁，又有利于子宫收缩，使子宫早日恢复，同时，新生儿也能及早得到营养丰富的初乳，一般情况下，产后30分钟即可开奶哺乳。



误区  
三十九

产妇多喝茶

产妇产后多喝茶对婴儿健康不利,茶叶中的咖啡碱可以通过乳汁进入婴儿体内,引起婴儿兴奋、哭闹和肠痉挛,还会抑制产妇乳汁的分泌,造成乳汁分泌减少。

误区  
四十

产后多喝红糖水可散淤血

红糖由于含高铁而呈红色,钙质和其他矿物质的含量都远远超过普通白糖。中医学认为,红糖性温,有益气、活血、化食的作用,因此,长期以来一直被当作产妇产后必不可少的补品。

适量吃些红糖对母婴都有利,红糖所含营养成分有助于产后恢复,特别是红糖水有利尿作用,可使产妇排尿通畅,减少膀胱内的尿潴留,使恶露排泄通畅,有利于产后子宫收缩。

但现代医学研究显示,产妇过量食用红糖反而对身体不利,会引起恶露增多,容易造成继发性失血。因为现在的妈妈多为初产妇,产后子宫收缩较好,恶露亦较正常。而红糖有活血作用,如食入较多,易使阴道出血增加,造成不良后果。所以,产后不宜久食红糖,食用10天左右即可。红糖含较多杂质,应煮沸沉淀后再服用。



误区  
四十一

产妇吸烟喝酒

吸烟不仅对常人不利,对产妇和新生儿更不好。母亲吸烟会使乳汁分泌减少。对婴儿来说,烟草中的尼古丁、一氧化碳、二氧化碳、焦油、吡啶等会随乳汁进入婴儿体内,影响婴儿的生长发育。被动吸烟容易使婴儿呼吸道黏膜受伤,引起呼吸道感染,抵抗力下降。

产妇饮酒后,酒精会通过乳汁进入婴儿体内,影响婴儿的生长发育,特别是大量饮酒后,可引起婴儿酒精中毒,出现嗜睡、反应迟钝、出汗、呼吸加深等现象。婴儿肝脏解毒的功能尚不健全,受损害的程度更大。另外,啤酒中的大麦芽成分还有回奶的作用,可使母亲乳汁减少。所以,哺乳期产妇千万不要吸烟喝酒。





误区  
四十二

产妇滥用中药

产妇产后服用某些中药,可以达到补正祛淤的作用,如产后保健汤,包括以下草药:当归、川芎、桃仁、红花、坤草、炙甘草、连翘、败酱草、枳壳、厚朴、生地、玄参、麦冬等,可以滋阴养血、活血化瘀、清热解毒、理气通下,可以改善微循环,增强体质,促进子宫收缩,促进肠胃功能恢复,预防产褥感染。但是,如果产妇一切正常,最好不要用中药,需吃药时,应在医生指导下进行。

产后用药的一个关键问题是要注意不影响乳汁的分泌,以免影响哺乳,对婴儿不利。产后一定要忌用中药大黄,大黄不仅会引起盆腔充血、阴道出血增加,还会进入乳汁中,使乳汁变黄。炒麦芽、逍遥散、薄荷有回奶作用,所以乳母忌用。



误区  
四十三

产妇随便服用药物

母亲服用的大多数药物成分都可以通过血液循环进入乳汁,影响乳儿健康。由于乳儿的肝脏解毒能力差,即使母体仅仅使用治疗剂量,仍可使婴儿蓄积中毒,对早产儿更是危险。因此,产妇服用药物时,应考虑对婴儿的危害。有些药物哺乳期不能应用。



◆溴隐亭可以抑制泌乳。

◆抗肿瘤药物,如环磷酰胺、阿霉素、氮苯喋啶等,可抑制骨髓造血,并有致癌作用。

◆抗精神病药物可影响婴儿智力发育,使肝脏受损。

◆抗甲状腺药物,如他巴唑、D860等,可造成婴儿甲状腺功能低下,影响智力发育。

◆氯霉素可使婴儿出现灰婴综合征,表现为腹泻、呕吐、呼吸功能不良、循环衰竭及皮肤发灰等,还可影响婴儿骨髓造血,引起贫血。

◆链霉素、卡那霉素、庆大霉素可损伤听神经和肾脏，引起听力障碍和肾脏功能损害。

◆喹诺酮类抗生素药物，如氟哌酸、诺氟沙星、氧氟沙星，可影响婴儿骨骼发育。

◆四环素可影响婴儿牙齿和骨骼发育，造成牙釉质发育不全，婴儿牙齿发黄。

◆磺胺药可引起肝脏和肾脏功能的损害。

◆氯丙嗪和安定可引起婴儿黄疸。

◆灭滴灵可使婴儿出现厌食、呕吐。

◆利血平可使乳儿鼻塞、昏睡。

◆抗凝药物，如阿司匹林、潘生丁等，可引起小儿出血。

还有一些影响乳汁分泌的药物，如大剂量的雌激素、雄性激素、麦芽、薄荷等有回奶的作用，乳母不宜服用。

对婴儿及乳汁有影响的药物还有很多，以上仅是举例，这里提醒产妇不要滥用药物，如果必须用药，应在医生指导下使用。乳母在服用任何药物之前，应了解此种药物能否对孩子有影响，最好征求医生的意见。如果确需服药，可暂停哺乳或断奶。

误区  
四十四

产妇产后马上服用人参

有的产妇产后急于服用人参，想补一补身子。其实产妇急于用人参补身子是有害无益的。

人参含有多种有效成分，这些成分能对人体产生广泛的兴奋作用，服用者会出现失眠、烦躁、心神不安等不良反应。产妇刚生完孩子，精力和体力消耗很大，需要卧床休息，如果此时服用人参，反而因为兴奋而难以安睡，影响精力的恢复。

人参是补元气的药物，如果服用过多，会加速血液循环，促进血液的流动，这对刚刚生完孩子的产妇十分不利。产妇分娩后，内外生殖器的血管多有损伤，如果服用人参，就可能影响受损血管的愈合，造成流血不止，甚至大出血。

人参属热性药物，如果服用人参过多，还导致产妇上火或引起婴儿食热。

因此，产妇在生完孩子的一星期之内，不要服用人参，分娩7天以后，产妇的伤口已经基本愈合，此时服点人参有助于产妇的体力恢复，但不宜服用过多。



误区  
四十五

## 产妇服用麦乳精

麦乳精由于牛奶、奶油、鸡蛋、麦精等多种营养原料制成，麦乳精中除了含有以上营养成分外，还含有麦芽糖和麦芽粉。这两种从麦芽中提取的成分，虽然具有营养价值和药用价值，可以消化饮食积聚，帮助脾胃，但会使产妇回乳。因此，产妇在哺乳期内最好不要吃麦乳精，以免影响乳汁的分泌。

误区  
四十六

## 产妇吃桂圆、红枣、赤豆补血

有些产妇认为产后出血多，可以吃桂圆、红枣、赤豆补补血，这是错误的认识。桂圆、红枣、赤豆是活血的食物，吃了不但不能补血，反而会增加出血量。这些食物都是高糖食物，有的产妇在床上吃，又不及时刷牙，这样很容易引起蛀牙。一般在产后2周以后或恶露干净后，才适合吃。

## 美容减肥误区

Meirong Jianfei Wugu





## 一、美容误区

### 误区一

#### 洗脸由上而下

人们天天洗脸，形成了一套习惯的方法，但很多方法不见得科学。有关专家提出一套新的洗脸方法，可减缓皮肤的衰老过程，保持皮肤柔嫩。方法是，洗脸时不用或少用

香皂，应该交替用冷水或热水洗，因有些香皂对皮肤有不良刺激作用，使皮肤变形干燥。



在洗脸时还要注意从下往上洗。如果是从上往下洗，恰好与面部血液循环方向相反，时间长了阻碍了血液流通。另外，地心引力也将人的皮肤向下拉，从上而下洗脸则更容易使面部出现细碎皱纹，皮肤更容易松弛。因此，洗脸将由上而下改为由下而上为好。

### 误区二

#### 过度揉搓皮肤

有些女性洗脸时拼命揉搓皮肤，以为这样才能洗得干净，这是错误的。过度揉搓皮肤不仅不会清洁皮肤，还会给皮肤带来损伤。用洁面产品在脸上轻柔地揉出丰富的泡沫，可以清除脸上70%的污垢，丰富的泡沫还可以融解毛孔内的油脂。一定要对你的皮肤温柔些。

### 误区三

#### 冬天怕让肌肤受冻，就用热水洗脸

很多人在冬天有用热水洗脸的习惯，以为这样肌肤就不会受冻，脸也可以洗得干净清爽。其实肌肤在冬天最经不起寒风的肆虐了，所以如何提高肌肤的抗寒能力，增强肌肤的抵抗力，是首要的问题。最好的办法是先用热水洗脸，再用冷水洗脸30秒，这样可以增强肌肤的弹性。

误区四

勤擦脸能保护皮肤

其实勤擦脸并不能保护皮肤。如果经常用毛巾擦脸,特别是易长暗疮的皮肤,只能增加皮肤油脂的分泌,促进暗疮的生长。正确的方法是用按摩的方法洗脸。



误区五

勤洗脸可以美容

洗脸有清洁和保养皮肤的作用,有些人认为多洗脸就能养颜美容,其实并非如此。每次洗脸都会洗去面部用来保护皮肤的皮脂膜,皮脂膜的再度形成需2~3小时,如果脸洗得太勤,皮脂膜还未形成就遭到破坏,反而起不到保护皮肤的作用。

因此,一天内洗脸的次数要适宜,属于中性和干性皮肤的女性早晚各洗1次为宜,油性皮肤者每天洗3次也足够了。

误区六

油性皮肤多洗脸就可以保持清爽

很多属于油性皮肤的女性习惯勤洗脸,以为这样就可以去除脸部油脂,使皮肤保持清爽,其实这是错误的。皮肤分泌油脂是为了让皮肤表层保持滋润,如果一出油就马上进行清洁,会刺激油脂的分泌,一天洁面好多次反而会越洗越油。

误区七

只用洁面乳清洗妆容

有些女性涂上防晒霜、隔离霜,并化过淡妆后,以为只用洁面乳就可以清洗干净,这种想法绝对是错误的。这是因为,很多防晒霜和隔离霜都带有粉底成分,而且具有抗水的功能,仅仅用洁面乳是不能将脸上的污垢洗掉的。如果长此以往,就会滋生痘痘、色斑,毛孔也会变大,对皮肤不利。爱化装的女性一定不要偷懒,用卸妆产品洗脸。

误区八

常年用同一款洁面产品

很多女性习惯一年四季都用同一款洁面产品。但是随着季节的变化,皮肤油脂分泌情况也会发生变化,所以应该根据自己的情况调整使用洁面产品。



## 误区九

## 频繁使用面膜

有些女性为了使皮肤保持最佳状态，频繁地使用面膜，殊不知会适得其反。面膜除了含有大量的营养物质和水分外，还含有清洁收敛物质，过于频繁地使用面膜会使皮肤的张力减弱，自我修复能力下降，不利于皮肤的保养。属于油性皮肤的女性每周使用面膜不应超过两次，而属于干性或中性皮肤的女性每周使用一次就可以了。

## 误区十

## 每种维生素都具有美白功能

现在市面上有很多美白面膜产品，都宣传含有维生素C，但并不是所有种类的维生素C都具有美白功能。只有含“稳定性维生素C”的美白面膜才可以真正保持美白功效，“稳定性维生素C”经皮肤科医生测试，证实能完全渗入肌肤，有效美白肌肤及去除色斑。至于其他种类的维生素C，所含的美白成分极不稳定而且容易流失。



## 误区十一

## 含漂白成分的面膜才能使肌肤变白

市面上有些面膜含有漂白成分，使用后能令肌肤即时变白，但细看却感觉皮肤白得很不自然，真正的美白皮肤应该晶莹剔透。女士在选择美白面膜时，最好挑选那些含有补湿成份的美白面膜，它能够真正改善肤质，美白肌肤之余，也能够使皮肤得到滋润保湿，充足的水分能让肌肤看起来白皙且有透明感。

## 误区十二

## 面膜含有的美白精华越多越好

不要以为面膜含有的美白精华越多，皮肤便可吸收得越多，美白效果就越好。其实皮肤对美白精华液的吸收是有一定限度的，多余的美白精华只会让皮肤黏乎乎的。一片美白精华含量适中的面膜，使用后才会令人感觉清爽，而且无须再清洗面庞，以防敷在面上的美白成分流失。

误区  
十三

补水就是保湿

补水是直接为肌肤角质层细胞补给所需要的水分,滋润肌肤的同时,还可以改善微循环,增强肌肤滋润度。保湿仅仅是防止肌肤水分的蒸发,根本无法解决肌肤的缺水问题。

误区  
十四

给身体补水就是给皮肤补水

皮肤缺水不等于身体缺水,多喝水解决不了皮肤缺水的问题,因为喝下去的水只有极微量是补充到皮肤细胞中去的。要真正解决肌肤缺水的问题,补水面霜是最好的选择。



误区  
十五

不注意为皮肤补水

如果皮肤缺水,就会使肌肤显得干燥、发黄、发暗、无光泽,容易出现松弛、皱纹。所以女士一定要重视肌肤缺水问题,尤其在秋季,更要重视为肌肤补水保湿。

误区  
十六

使用含砷、汞、铅的化妆品

含砷、汞、铅的化妆品不但对人体无益,达不到美容的目的,而且会刺激皮肤,引起色素沉着,加速皮肤老化,出现皱纹,所以应禁用。

误区  
十七

护肤品存放过久

护肤品如果存放过久,就容易变性,对人体皮肤有潜在的危害。各种护肤品大都加入了蛋白质、类脂化合物、维生素、香料、颜料等有机物,这类物质大多是滋生微生物的基质。虽然生产过程中使用了消毒、防腐等措施,但如果存放时间过长,防腐功能自然减弱,其中的营养物质就会氧化变质。作为护肤品主要成分的油脂,也易受光、空气、温度和水分等因素的影响,氧化酸败而产生低分子醛、酮之类的化合物。另外,经常开启瓶盖也易被污染,招致微生物滋长、繁殖。



## 专家指点

在选购护肤品时，要注意生产日期，最好使用当年生产的产品，并且不宜存放过久。

## 误区十八

## 日霜与晚霜混用



日霜和晚霜的作用和使用方法是不相同的，两者不宜混用。

白天洗脸后，用酸性化妆水收敛肌肤，再擦上乳液或面霜，以形成皮肤保护膜，然后才开始上妆。白天用的化妆品大多含有对抗紫外线的功能，在外出时，皮肤不会受到伤害。夜用化妆品不具备这种功能，而是着重给肌肤补充养分，这些营养成分在阳光的照射之下可能会发生变化，产生负面的效果。

因此，千万不可将白天的化妆品和夜间的保养品混用。

## 误区十九

## 油性皮肤不需要涂润肤品

针对油性皮肤，只是不应使用含油性成分高的润肤霜，但同样需要补充营养物质，可以涂用清爽的润肤露。

## 误区二十

## 使用含雌激素的润肤膏

皮肤出现皱纹是衰老的正常表现，并不单纯是雌激素缺乏所造成。实验证明，即使给老年妇女注射大剂量的雌激素，也不可能使皮肤恢复青春。医学专家认为，含有雌激素的润肤膏根本不可能有防皱的作用，相反，对于那些有乳腺癌或宫颈癌家族遗传倾向的妇女来说，哪怕是吸收极少量的雌激素，也会增加患癌症的危险。因此，不宜使用含雌激素的润肤膏。

误区  
二十一

打了遮阳伞就不用抹防晒霜

在遮阳伞下也不应忽视对防晒品的使用。遮阳伞虽然挡住了直射的紫外线，却挡不住经建筑物、水面、沙滩等反射的紫外线。因此，在遮阳伞下还需要用防晒品。

误区  
二十二

阴天就不用抹防晒霜

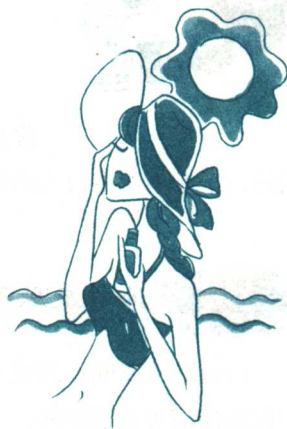
在阴天也不应忽视对防晒品的使用。虽然天空的乌云可遮蔽UV-B射线对肌肤的照射，但不能过滤UV-A射线对肌肤的照射，而UV-A射线深入深层肌肤后，可导致肌肤老化，这种伤害将会永久存在于肌肤之中。因此，即使是阴天，如果在户外活动时间较长，也应该用一些防晒品。

误区  
二十三

SPF 值越高，防晒时间越长

夏季骄阳似火，强烈的紫外线对皮肤会造成伤害，有很多医院皮肤科因紫外线灼伤而就诊的病例猛增。许多病人反映自己平时很注意防晒，家里配备了不同 SPF 值（即防晒系数）的防晒霜，出门前也一定要涂抹一番，仍然无法避免被晒黑晒伤。防晒霜能否有效抵挡紫外线，是否能保护皮肤不受伤害，取决于产品品质外和是否正确使用。只有正确使用高品质的防晒霜才能抵挡紫外线的照射。

一般黄种人的皮肤平均能抵挡强光 15 分钟而不被灼伤，那么使用 SPF15 的防紫外线用品可抵挡约 225 分钟的强紫外线照射。日常护理、外出购物、逛街时，可选用 SPF5~8 的防晒用品；外出游玩时，可选用 SPF10~15 的防晒用品；游泳或进行日光浴时，用 SPF20~30 的防水性防晒用品。如果照射时间超过有效防晒时间，就应及时补充涂抹防晒用品。



误区  
二十四

SPF 值可以累加

涂两层 SPF10 的防晒霜，只有一层 SPF10 的保护效果。



误区  
二十五

## 临出门才涂防晒霜

防晒霜跟一般的护肤用品一样,需要一定时间才能被肌肤吸收。所以应在出门前10~20分钟涂抹。

误区  
二十六

## 防晒霜涂上就有效

防晒霜并不是涂上就有效,而要达到一定量才能发挥效应。通常防晒霜在皮肤上涂抹量为每平方厘米2毫克时,才能达到应有的防晒效果。

误区  
二十七

## 不同肤质的人可以选择同一种防晒用品

不同肤质的人应选择不同的防晒用品。针对油性肌肤,宜选择渗透力较强的水性防晒用品;针对干性肌肤,宜选择霜状的防晒用品;而对于中性皮肤,一般并无严格规定。

误区  
二十八

## 防晒霜在上妆前使用

防晒霜不应在上妆前使用,而应在使用了护肤用品后再涂。

误区  
二十九

## 过量使用化妆品

适当地选用化妆品可以护肤美容,但如果使用过多,就会适得其反。

人的面部皮肤汗腺丰富,据统计有7万多条,每天通过这些汗孔排出的汗液约有24毫升,夏季还要多些。脸上的皮脂腺也很丰富,多半与毛囊在一起,分泌的油状皮脂经毛囊口排出体外,由皮肤表面排泄的皮脂每周可达100~300克。有些女性不了解人体皮肤的生理特点,在使用化妆品时总是涂得很厚,以为这样才是美。殊不知这样不但浪费,而且容易妨碍汗液和皮脂的分泌排泄,损伤皮肤,甚至会引发皮肤病。

化妆品的用量多少才算合适呢?一般来说,营养霜的用量为每次0.6~1克;清洁霜的用量为每次2~4克;按摩霜的用量为每次4~6克;化妆水的用量,如果是直接倒在掌心,每次1毫升,如果用化妆棉涂抹,每次1.5~2毫升;美容用的化妆品比护肤化妆品使用的次数多,但用量应有所限制。

误区  
三十

迷信化妆品的疗效

目前市场上有不少化妆品标明可治疗各种皮肤病。事实上,大多数皮肤疾患单靠化妆品是不能治愈的。

拿痤疮来说,它是毛囊中的痤疮丙酸杆菌刺激毛囊管壁的角化增厚和角质物的堆积,加上皮脂腺分泌大量皮脂而形成的,治疗时必须从抗雄性激素、抑制痤疮丙酸杆菌和减少毛囊管腔的过度角化三方面来考虑,而不是仅靠化妆品就能治愈的。

再以黄褐斑为例,它是外界刺激、体内慢性病或内分泌失调造成的,仅靠化妆品的局部涂抹是难以奏效的,必须既治标又治本。

湿疹是免疫性疾病,雀斑属染色体显性遗传,使用化妆品都无法根治。

因此,面容有缺陷的女性应到正规医院对症治疗,不宜迷信化妆品的疗效。

误区  
三十一

浴后立即化妆

相当一部分女性认为,洗澡后立即化妆美容护肤效果更佳。这是一种错误的认识。

事实上,洗澡后立即化妆美容,不仅护肤效果差,而且会给身体健康带来危害。研究发现,洗澡对人体的生理机制有一定的影响,特别是水温、水质,可以改变皮肤抵御细菌及有害物质侵入的酸碱度。洗澡后立即化妆会使化妆品中的细菌或化学物质侵入皮肤,导致皮肤感染或其他不良反应。为此,专家建议,洗澡后1小时内不宜化妆。



误区  
三十二

化好妆后再用热风吹头发

有些女士洗完澡后,习惯先把妆化好,再用热风吹头发,等把头发吹干整理好后,就可以漂漂亮亮地出门了。值得提醒的是,电风吹出的热风会让肌肤变得更干,容易使化好的妆面不均匀。因此,聪明的办法是先为肌肤补充营养水再吹头发,随后再抹上保湿霜、隔离霜,最后再化妆。



误区  
三十三

## 直接用手指挑用化妆品

不少女性在使用化妆品时，都是直接用手指到瓶子里去挑取的，这种做法对健康不利。

人的手上沾有很多细菌，即使用肥皂洗过多次，细菌也不会完全去除。用手直接去挑用化妆品，化妆品（例如乳液、面霜等）马上会被细菌侵入，而化妆品中一旦进入异物，便很容易起化学反应，发生变质。人用了变质的化妆品，就会危害健康。越是皮肤娇嫩的人，受到变质化妆品的危害就越大。

因此，最好用棉签取用化妆品，化妆品一旦沾到手上，就不要再送回瓶里。

误区  
三十四

## 日妆过浓

女性浓妆艳抹并不能达到美的效果，因为这样不但完全掩盖了自己的本来面目，失去了自然之美，而且厚厚的化妆品堵塞了面部毛孔，妨碍汗液排泄和皮脂腺的分泌，易患痤疮和接触性皮炎，损害皮肤的健康和美丽。

误区  
三十五

## 粉质化妆品直接搽在脸上

粉质化妆品是化妆时必不可少的用品，如粉底霜、粉底液、蜜粉、胭脂、眼影粉等。这类化妆品含有极少量的汞、铅、砷等重金属，这些重金属对人体是有害的，当它们附着在皮肤上时，会被皮肤吸收。所以化妆时，一定要先在洗净的皮肤上涂一层收缩化妆水和乳液，使毛孔收缩，然后涂抹粉质化妆品，这样可以减少粉质化妆品中的重金属成分从毛孔中被吸收进去的机会。

另外，涂抹粉质化妆品还有另一个副作用，就是细粉末会堵塞面部毛孔，妨碍了皮肤的正常吸收与分泌。所以，睡前一定要卸妆，把粉质化妆品全部清除，并用温水洗净，加速血液循环，让毛孔恢复畅通，再用少许晚霜涂抹，以补充皮肤的油分和水分。



误区

三十六

不分季节地使用粉底液

有些女性习惯于一年四季使用同一瓶粉底液，这种做法是不对的。比如，滋润型的粉底液适合在干燥的秋冬季节使用，如果在夏天使用，则会造成毛孔堵塞、妆容不洁等。夏季皮肤油脂分泌旺盛，应选用清薄透明、不含油脂的清爽型粉底，还要注重粉底的防晒效果。夏季皮肤经日晒后，肤色会较冬季稍深，在粉底颜色的选择上也应有所区别。

误区

三十七

将唇膏和唇彩直接涂在嘴唇上

有些女性为了唇妆的持久性，喜欢把唇膏直接涂抹到嘴唇上，这样做对唇部皮肤是极为有害的。品质再好的唇彩也会对皮肤产生一定的刺激性。为了保护唇部皮肤，在唇妆之前，应在嘴唇上先涂抹润唇膏，再涂抹唇膏和唇彩，这样可以延缓唇部皮肤的衰老，使其美观健康。

误区

三十八

过多使用唇膏

长期过多使用唇膏有损身体健康。不少女性吃一次东西后就要涂一次唇膏，吃前往往不将唇膏抹掉，使唇膏随食物一同进入了体内。唇膏是化学合成物，含有色素，被人体吸收后会影响身体健康。因此，女性不宜过多使用唇膏。

误区

三十九

把香水洒在皮肤上

不宜将香水洒在皮肤上。洒用香水时，一般应洒在衣服、手帕上，不宜直接洒在皮肤上。否则，香水会与皮肤上的汗液起化合作用，而使其香气受到影响，也会使皮肤受到刺激而感到不适。

误区

四十

忽视颈部护理

平日颈部受到化妆品、风沙、头油等的污染侵袭，因而同样要每天加以清洁保护。



误区  
四十一

## 依赖香熏美容

- ◆ 香熏油并非越纯越好，纯度为100%的香熏精油易导致皮肤灼伤。
- ◆ 香熏只能起辅助治疗作用，不能彻底治愈疾病。
- ◆ 香熏不宜频繁使用，最好每两个星期或一个月使用一次。
- ◆ 孕妇不宜使用某些香熏油，这一点应尤其小心。

误区  
四十二

## 吃避孕药可以美容

现在流行一种吃避孕药美容的方法。很多女生用避孕药来对付自己脸上的青春痘。一药店营业员介绍说，来药店购买避孕药治疗青春痘、美容的多是女学生，还有一些年



轻的白领女性。另外，有一些个体诊所和美容院也把某些避孕药当作秘方，用于治疗青春痘、痤疮等。避孕药已在大、中校园秘密流行，而且应用范围正在日渐扩大，考试、郊游或参加其他集体活动，女学生们都害怕来月经而不方便，而选择吃避孕药来解决问题。

青春痘的产生主要是因为人体内激素失衡造成的，避孕药可以调节人体的内分泌，调节人体的激素平衡，对治疗青春痘确实有一定的作用。但吃避孕药治疗青春痘只属于短期行为，而且应该在医生的指导下进行，千万不可盲目乱吃，以免产生副作用。

长期服用避孕药会对人体健康产生损害，最明显的后果就是很容易长黄褐斑。另外，正处于青春期的女生生理机能发育尚未完全，长期服用避孕药，生理周期会被打乱，严重的还会造成不育不孕。少女服用避孕药反映出目前对青少年的性生理教育很薄弱。不仅是医务人员，全社会都应该关注这个问题，通过科学的健康教育，让青少年对自身有一定了解，停止那些冒失幼稚、有害健康的做法。

误区  
四十三

## 浅尝小酒可以美容

很多女士认为，浅尝点小酒能促进血液循环，使皮肤看起来红润有光彩，有利于美容。其实这是错误的认识。酒的美容作用肯定不比果汁，但热量绝对甚于果汁。

误区  
四十四

不吃肉可以美容

许多爱美的女士不吃或少吃含脂肪的肉类食品，只多吃蔬菜、水果，为的是养颜护肤和维持体重，其实这是错误的认识。因为蔬菜只提供足够的热量和促进细胞增殖，因此必须依赖其他食物补充营养，肉类中含有的蛋白质可以增加皮肤纤维弹性，如果只吃蔬菜和水果，不吃或少吃含脂肪的肉类食品的话，就会导致皮肤松弛粗糙。因此，爱美女士应该在每天的膳食中适量补充一些肉类。

误区  
四十五

每天喝过量水可以美容

有些女士每天坚持喝2000ml以上的水，以为这样可以美容，其实这是错误的认识。喝水并不能使干燥的皮肤变得滋润，但可以促进人体新陈代谢，对健康和美容有益。如果一次喝水过量，就会对身体及皮肤造成伤害，引起“水中毒”。睡觉前尤其不要喝大量的水，否则次日早上就会出现浮肿或眼袋。



误区  
四十六

喝了颜色深的茶后皮肤会变黑

茶叶经过烘烤，颜色较黑，很多人认为会引起色素沉着、长色斑。其实茶叶中含有丰富的维生素，女士喝茶不但不会变黑，还有养颜的功效。但购茶时要注意选择气味香、品质好、不受污染的上等茶叶。

误区  
四十七

忌口就可防止青春痘



青春痘再生的原因很多，主要是皮肤腺分泌过盛引起毛孔堵塞、生活无规律、精神压力大、化妆品使用不当、不良饮食习惯等原因。要对巧克力、油炸食品或辣椒这几种食品有所节制，对治疗青春痘有好处，但这并不是引起青春痘再生的唯一原因。





### 面部表情过于夸张

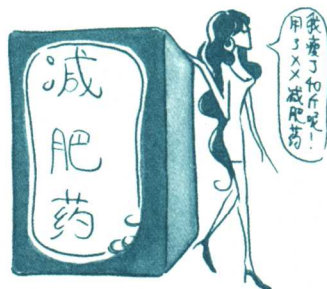
爱美女性面部表情不宜过于夸张，如抬高眉毛、皱眉、斜视、皱鼻等易使面部肌肉扭曲变形，否则会早生皱纹。

## 二、减肥误区

### 误区一

#### 对减肥目标过高，矫枉过正

很多女性片面追求模特身材、平板身材或骨感美，对减肥没有充分的心理准备，希望急于求成，快速减肥，但又缺乏坚持不懈的精神，偏爱减肥产品，受虚假广告的诱惑，不恰当地使用减肥产品，尤其是减肥药品，其结果不仅体重反弹，而且会影响身体健康。



### 误区二

#### 花季少女过度减肥

近年来，在爱美之心的驱动下，不少女士都有减肥倾向和行为，许多花季少女步入了过度减肥的误区。有的女孩每天仅以紫菜、话梅、苹果充饥，久而久之，心理就会出现偏差，同时性格和行为也表现失常，最后导致低蛋白血症、低代谢综合征等，而产生了神经性厌食症。特别是在紧张的考试期间，吃任何东西都会造成胃痛或者胃部不适，进而引起进食困难，最终诱发多脏器功能衰竭，尤其是造血功能极度障碍。

花季少女正是长身体的时候，学习繁忙，如果过度减肥，使体重过低，会引起多种疾病，如低蛋白血症、营养不良、免疫功能下降、月经不调等。



如果希望减肥，一定要在专业医师的指导下进行。均衡搭配每天适合自己的热量、脂肪、蛋白质和碳水化合物，并进行适当的体育锻炼，特别要进行有氧运动。对体重极重，前两种措施治疗效果不明显的患者，可以在医生帮助下慎重选择药物治疗。

医学专家呼吁：减肥要有正确的态度，标准体重就是一个度，切勿过度减肥，要善待自己，善待生命，成为一个健康而美丽的人。



## 误区三

## 消瘦就是美丽

可以确定地说,消瘦不等于美丽。很可惜,有很多女生认为身上的脂肪一点点都不可以有,这样才叫美丽。如果有生物学常识就应该了解,人体的所有成分与其分配比例都是有其内在规律的,脂肪自然也有它不可替代的作用。有了脂肪的衬垫,皮肤才会看起来更光滑,富有弹性。如果浑身看起来像皮包骨头,皮肤就显得苍老,体质也会很弱。对女性来说,能够体现女性魅力的地方无一例外都需要大量的脂肪。否则,胸部就不够丰满挺拔,臀部和腿部的线条也不会好看。



## 误区四

## 脂肪是肥胖的主要原因

许多人认为脂肪是肥胖的主要原因,只有与脂肪“绝缘”,才能获得苗条的体形。其实,在减肥过程中,脂肪不总是充当反面角色。食用的脂肪不仅不会很快在体内转化为脂肪储存起来,而且脂肪的分解还能在一定程度上抑制脂肪在体内合成。含有单一非结合性脂肪的玉米油和橄榄油,具有降低低密度脂蛋白的作用,是减肥健美的理想食用油。另外,脂肪类食品耐消化,可减少饥饿感,食入后可减少对淀粉类食物以及零食的摄取,对减肥起到积极作用。有些减肥者为了控制进食,用零食充饥,致使体重有增无减。所以说,摄取适量的脂肪不仅不影响体形,而且对减肥有帮助。

## 误区五

## 肥胖是营养的积累

很多人认为肥胖是营养的积累,是由于营养过剩的缘故,所以不能吃有营养的食品。其实,有些人身体之所以肥胖,并不是单一的营养积累所致,在很大程度上是因为饮食中缺乏能使脂肪转变为能量的营养素。只有当人们身体中的能量得以释放时,脂肪才能随之减少。而体内脂肪在转化成能量的过程中,需要多种营养素的参与。这些营养素包括维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>及烟酸。富含这些营养素的食物包括奶类、各种豆制品、花生、蛋及动物肝脏和肉等。人体如果对此类营养食品摄入过少,体内的脂肪就不易转化为能量,从而使体内脂肪积蓄,以致肥胖。

误区六

健美就是瘦身

进入商品经济社会，女人美丽的商业价值陡升，众多的时装品牌也为女人提供了展示美丽的服装。这样一来，健美就越来越热，发展到后来，许多女士就走入了健美就是瘦身的误区。可知人体的自然规律则是：模特的身材是极少数的，即使是那些在T型台上摇来摆去的模特，随着年龄的增加，新陈代谢趋缓，脂肪的堆积也不可避免。



女性随着年龄增长，身材都会渐趋丰满。女子健美运动的宗旨是延缓、降低这种趋势，但不能完全违背客观规律。许多爱美女士总把自己20多岁的身材当尺子，每天进行大运动量的训练，而进食却少之又少。事实上，人体每天都需要一定的热量和营养维持运转，女性还有对经期损失的补偿需要。如果人体长期在营养缺乏的状态下运转，连起码的热量 and 营养都无法保证，就必然导致免疫力下降，疾病乘虚而入。

误区七

希望快速减肥

在现今一切追求速度、效率的社会，连减肥也流行速成、方便，这样反而容易造成许多并发症。像营养失调、内分泌不平衡等，这样的并发症需要一段时间调养才能康复。有些并发症若影响了中枢神经，如脑出血、中风或经神、身心功能失调，可能会造成无法补救的遗憾。殊不知肥胖的元凶是摄取过多的热量，而消耗的热量过少，罗马不是一

天造成的，想要减重也不是一两天内就可达到的，如果用错了减肥方法，只会使自己陷入减肥后又复胖的恶性循环。



许多人因使用不当的减肥方法而产生后遗症。据说有人因为体重超过理想体重约10千克，而自行购买减肥药。有的人服用1星期后，体重有明显的下降，但只要停药后，体重就会回升。经过数周反复地服药、停药，出现了掉头发及月经延迟的情形。到医院接受检验后，虽然内分泌功能并无异常的变



化,但提供免疫功能的血清补体值有轻微的降低。停止服用减肥药并恢复正常饮食后一两个月,血清补体值才上升到正常范围内,原来的不适反应也逐渐消失。

还有的人平时因为失眠或焦虑而有规律地服用抗焦虑的药物,精神状况也不错。但因生产后的体重逐渐增加,便在未告知医师的情况下,自行服用减肥药。吃了数天减肥药后,体重没有下降,反而出现脾气暴躁、紧张、心悸及严重失眠等症状。经过停药数周,并经精神科医师会诊调整抗焦虑的药物后,症状才慢慢地改善。

减肥瘦身的方式除运动锻炼外,还有控制饮食、改变生活习惯及药物治疗等。正常人要消耗7700大卡,才能减轻1千克。若每日减少摄取500卡路里的食物或运动多消耗500卡路里的热量,一周便可以减少0.5千克,一个月即可减少2千克。若能有恒心地保持下去,达到理想的体重的目标是不困难的,但千万不要急于减肥,以免影响身体健康。

## 误区八

## 想减轻体重,只需要节食和锻炼

要想减轻体重,只需要节食和锻炼,这种认识是错误的。专家指出,除了节食和锻炼以外,还有另一个影响减轻体重的因素——睡眠。法国人是发达国家里睡眠最少的,当然超重和肥胖的比例也是最高的。研究人员指出,正是由于睡眠不充足,所以食欲也就很难得到控制。研究人员测试了那些缺乏足够睡眠的人,发现如果比实际需要少睡了一个小时的话,人体内的荷尔蒙就会失衡。血液检测的结果表明,在缺乏睡眠的人体内,传递“饱”这一信息的荷尔蒙水平偏低,而传递“饿”这一信息的荷尔蒙水平偏高。

## 误区九

## 减肥就要靠过度节食

许多爱美人士为追求苗条的身材,不顾身体的健康,盲目地节食减肥,往往会走入减肥误区,岂不知盲目节食减肥可诱发疾病。

① 过度节食可诱发闭经: 由于过度节食,会引起体重急剧下降,从而容易诱发闭经。因为青春期女性需要积累一定的脂肪才能使月经初潮正常到来,并保持每月一次的规律。如果盲目减肥,体内脂肪过分减少,就会使初潮迟迟不来,已来初潮者则可发生月经紊乱或闭经。

② 过度节食可诱发胆结石: 减肥者的低热量和低脂肪膳食有引发胆结石的危险。原因是当脂肪和胆固醇摄入骤减而感到饥饿时,胆囊不能向小肠输送足够的胆汁。如果胆汁积滞和胆盐呈过饱和状态,就会促使结石形成。

● 过度节食可诱发脑细胞损害：生理学家们认为，节食的结果是使机体营养匮乏，这种营养缺乏使脑细胞的受损更为严重，直接影响记忆力和智力。

● 过度节食可诱发骨质疏松：脂肪组织是体内除卵巢以外制造雌激素的重要场所，脂肪细胞能将肾上腺皮质所提供的原材料经加工转变成雌激素。更年期尤其是绝经后妇女，由于卵巢功能停止，雌激素生成大量减少，再盲目减肥，可使雌激素水平更低，这样会容易引起骨质疏松症和骨折。

● 过度节食可诱发头发脱落：近年来，因减肥而致脱发者不断增多，其中20%~30%为20~30岁的青年女性。因为头发的主要成分是蛋白质以及锌、铁、铜等微量元素，长期靠吃素减肥的人，蛋白质和微量元素的摄入不足，可导致头发严重营养不良而脱落。

有资料表明，靠节食来减轻体重，有90%的人都会反弹。正确的方法是，建立科学的饮食习惯，通过合理的饮食营养、膳食平衡以及长期坚持体育锻炼，才能使体重真正减下来。



#### 误区十

#### 要减肥必须忍饥挨饿

要减肥必须忍饥挨饿，这个说法没有科学道理。饥饿是需要进食的信号，如果你忽视它，它可能会暂时消失，但不一会儿它还会回来而且更加强烈。选择健康食品正常满足饥饿，总比快饿昏时饥不择食要好。理想状态应是有规律地感到饥饿，然后迅速地得到满足。这表明你的新陈代谢状态良好，热量得以消耗而不是储存在体内。如果过分饥饿，还会引起胃痛等不适，如果长期处于忍饥挨饿的状态，就会引起消化系统疾病。

#### 误区十一

#### 肥胖儿童通过节食来减肥

由于现在生活水平的提高，造成了很多儿童营养过剩，形成肥胖。这些肥胖儿童的比例在不断增加，他们表现出很强烈减肥的愿望。

特别是肥胖女童希望用节食的办法减轻体重，但是经过一段时间的节食减肥，虽然感觉体重明显减轻，可过了不久又会胖起来，有的又没有见到什么效果，白白忍受了饥饿的折磨。因为，这样减掉的只是水分和肌肉，脂肪却依然未减。



儿童正处在生长发育阶段,如果不能摄取足够的营养,那他们的脑、心血管系统以及内脏器官、骨骼、肌肉等的正常发育都将受到较大的影响。肥胖儿童如果通过节食、禁食减肥,会影响各种营养素的正常摄取,从而使体格不能正常发育。实践证明,节食不是解决儿童肥胖问题的根本办法。

误区  
十二

## 一日三餐只吃水果可以减肥

越来越多的爱美女性开始在意身上的多余脂肪,减肥一族有的只吃一些水果来代替正餐,生怕米饭会转换成肥肉堆积在身上。殊不知,多吃某些水果后会比吃米饭更容易肥胖,这是想用水果餐减肥的人应该注意的事。

在同一个重量之下,大部分水果含有的热量都比米饭要低,但是有些水果被人体吸收的速度却比米饭快许多,而糖分吸收速度的快慢可以决定血糖与胰岛素分泌的高低,也同时决定胰岛素阻抗性的高低,这是最终决定肥胖与否的关键。



对糖类食物来说,吸收速度的快慢才是最重要的因素,并不是热量本身。每一种食物都有它的一个糖类相对吸收速度的高低值,称为GI值。食物的GI值也就是糖类指数,GI值的高低跟食物本身所含的热量并没有直接的关系,而是跟它所含蛋白质含量与纤维含量有关。也就是说,蛋白质质量或纤维含量越高者,它的GI值也就越低,反过来GI值就越高。

比如说一般人都以为吃饭容易发胖,而吃西瓜就不会,事实上结果刚好相反。原因是什么呢?因为米饭虽然热量比西瓜高,但是它的GI值比西瓜低,也就是米饭的糖分吸收速度比西瓜慢,当你吃西瓜时,身上的血糖会突然急速升高,而吃饭却是慢慢地升高,这一点是决定你是否易胖的关键。也就是说当食物的GI值越高,就越容易发胖。

很多人会说自己不吃米饭只吃水果还是会胖,原因就在于GI值。研究发现,西瓜、凤梨、木瓜等水果的GI值比白米饭要高得多,而奇异果、香蕉、葡萄的GI值跟糙米饭差不多,减肥族应避免摄取太多。另外,像葡萄柚、苹果、梨、李子、樱桃、柑橘类等GI远低于白米饭,这些水果是减肥族在搭配水果餐时较佳的选择。

营养专家提醒大家，一般水果中铁、钙含量较少，长期拿水果当减肥餐吃，不利健康，容易患贫血。营养专家认为，人要依赖各种不同的食物提供不同的营养素，才能达到营养均衡。只吃水果或蔬菜，或只吃肉类都不科学。减肥需要耐心，一些快速减肥法固然吸引人，但大多数效果都不持久。想减肥者只要少吃点肉，而不是一点不都吃，增加蔬菜在饮食中的比例，吃些低脂的谷类食物和奶品，便可缓慢地减轻体重。

误区  
十三

不吃早餐或晚餐可以减肥

营养专家指出，其实只要一个人每天吸收的能量比身体消耗的少就可以减重，相反，若一天不吃早餐或者晚餐，两餐相隔时间过久，容易造成过分饥饿的情况，反而令下一餐吃得更多。营养专家提出一种进餐原则：“早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少”，只要遵守这个原则，便可以有效减肥。

误区  
十四

采用固定的食谱就可以减肥

有的人为了控制自己的饮食，特意制订固定的减肥食谱，这种做法是错误的。长期采用固定单调的食谱，会使身体缺少全面均衡的营养，对健康有害而无益。



误区  
十五

食用单一的高纤维食品就可以减肥

单吃高纤维食品并不能起到减肥效果。如果是精麦包，其中的高纤维在加工中已被去除，营养也不健全。

误区  
十六

喜欢吃甜食的人无法减肥

有人认为喜欢吃甜食的人无法减肥，其实这是错误的想法。你可吃些既能满足甜味又不含过多脂肪的甜食，如果汁软糖等。适量运动可将一大块糖所产生的热量完全消耗掉，把糖作为运动的奖赏，岂不是两全其美吗？据营养专家讲，吃巧克力并不会使人发胖，只要不是吃得太贪婪即可。



误区  
十七

## 经期前几天特别想吃东西，对减肥不利

由于来月经前身体的新陈代谢加快，确实需要吃较多的食物，这是生理需要。但是，不可以没有节制地贪吃。可适当多吃些碳水化合物食品，这样既能使你得到满足，又避免了营养过剩和脂肪堆积。另外，平常可多吃植物雌激素含量高的食品，植物雌激素有利于缓和经期情绪和胃口的波动。这类食品包括大豆制品、亚麻子、黑麦、燕麦、豆子等，常吃这类食品的女性以上症状明显改善。

误区  
十八

## 只吃瘦肉可以减肥

营养师指出，通过只吃瘦肉来减肥的方法极不科学。这是因为，长期戒吃碳水化合物，通常会使人缺乏纤维素和矿物质，容易导致便秘和营养不良。吃肉减肥法采用的是高蛋白饮食，通常含过多的脂肪及胆固醇，会影响心血管健康。这种减肥法还有严重的副作用，会令身体大量产生酮酸，出现反应迟钝、头疼、胸闷及口臭等现象。长期如此，会影响肾脏功能，甚至造成永久伤害。营养师指出，减肥时，要少吃肥肉，适量吃瘦肉，不能只吃瘦肉而不吃别的食物。

误区  
十九

## 吃粟米油和芥花子油可以帮助减肥

一般人认为芥花子油和粟米油取自植物，就会比花生油和牛油所含卡路里低，适合在减肥的时候作烹饪用，其实这是一个错误的观念。因为从营养的角度看，100千克动物油和同重量的植物油都含有900多卡路里，只是植物油的胆固醇含量较低，对健康比较有益。所以减肥时，应减少用油烹饪食物，如将煎炸改为蒸灼等方法。

误区  
二十

## 喝醋和吃西柚可以帮助减肥

很多减肥人士都误以为西柚及醋的酸味具有消脂功效，但直至现在还没有足够的科学依据来证实这一点。营养专家指出，过量进食西柚和醋会使胃部不适，尤其是醋，千万不要多喝。一个西柚平均含80卡路里，相当于1/3碗饭所含的热量，多吃一样会胖。

误区

二十一

只吃菜不吃饭可以减肥

单纯性肥胖的主要原因是热量摄入过多，消耗太少，热量在体内转为脂肪积聚，形成肥胖。产生热量的三大营养素是蛋白质、脂肪、碳水化合物。1克脂肪可产生9千卡能量，1克蛋白质和碳水化合物可产生4千卡的能量。少吃饭可少摄入碳水化合物，可减少摄入能量，但多吃菜肴会多摄入脂肪，产生的热量更高，不吃飯只吃菜并不能达到减肥的目的，反而使摄入的营养素不能平衡，不利于健康。

误区

二十二

吃主食会使人发胖

人们都说面包和馒头是高热量碳水化合物食品，吃了这样的主食会使人发胖。事实上，不论你吃什么，只要吃过量了都会增加体重。其实身体长胖并不是主食惹的祸，而是吃下的食物多于身体实际需要的。

误区

二十三

晚上吃饭晚会使人发胖

晚上很晚吃饭会使人发胖，因为在睡着的时候人体无法消耗热量，这种说法其实是错误的。营养学家指出，晚上吃得晚并不会让你发胖。但要小心的是，如果你经常很晚才吃饭并且体重增加的话，这就要检查你所吃的食物是否有问题，许多人喜欢在一天结束的时候款待自己，他们觉得这个时候应该享受一些特别的东西，像冰激凌、薯片一类的食品，热量太多，很容易导致发胖。



误区

二十四

饭后吃水果不会使人发胖

很多人认为饭后吃水果可快速吸走餐中的油分，这种观念是错误的，其实饭前吃水果比饭后吃水果更好。营养学家指出，食物进入胃部需要长达1~2小时的消化过程，然后才慢慢进入小肠，如果饭后吃水果，食物会被阻滞在胃中，长期如此会导致消化功能紊乱。相反，如果饭前吃水果，水果中的维生素C可在肠中帮助消化肉类中的铁质，还可使胃口略减，相对地正餐也可吃少一些，有利于减肥。



## 误区

二十五

## 鸡肉比猪肉脂肪含量低，可以减肥

有人认为鸡肉比猪肉脂肪含量低，所以就多吃鸡肉。其实去皮鸡肉为低脂肪食品，但不去皮的鸡肉脂肪含量也很高，而且鸡翅所含的胆固醇更高。



## 误区

二十六

## 追求苗条采用缺钙饮食

有的人为了追求苗条，控制自己的饮食，更忽视了钙质及微量元素的摄入，从而导致钙质缺乏，容易患上骨质疏松症。

## 误区

二十七

## 不吃脂肪就可以减肥

吃脂肪太多会导致肥胖，这是尽人皆知的。然而，据美国有关部门调查，不吃脂肪也可导致肥胖。例如10年前，美国肥胖的人约26%，许多减肥者决心吃不含脂肪的食物，希望减掉这“生命的累赘”。然而，这几乎与脂肪“绝缘”的努力，却未收到应有的效果。10年后，美国的肥胖人数比例上升到了34%，这个数字让人震惊，让人不得不反思脂肪与肥胖的关系。人们不禁要问：“不吃脂肪者体内的脂肪从何而来？”

营养专家认为，如果每100克含900千卡热量的脂肪被含热量少的食物所取代，身体就会缺少通常的热量，大脑会发出饥饿信号。强烈的饥饿感可使素食减肥者敞开肚皮吃，因为他们有自慰心理。其实，这种自以为是的减肥方式并不可取，过多摄入的蛋白质、糖类在体内会转化成脂肪储存起来，依旧会使人发胖，乃至大腹便便。

由此可见，还是科学地安排膳食，调整好糖类、脂肪、蛋白质三大营养比例，适当吃些脂肪更有利于减肥。

## 误区

二十八

## 吃生菜沙拉可以减肥

许多减肥者都相信吃生菜沙拉可以减肥，皮肤也会变得漂亮，事实上这是错误的减肥观念。蔬菜中富含维生素与矿物质、纤维素，含热量较少，是减肥者很好的选择。但应注意不能把生菜当成正餐，更不要忽视脂肪含量很高的沙拉酱。生菜沙拉酱料中的蛋

黄酱、沙拉酱、橄榄油脂肪含量都很高。有“一口沙拉一口油”的说法，道出了沙拉酱的原料是油脂，所以沙拉酱是高热量的食物。因此吃生菜沙拉并不能减肥。

误区二十九

吃香蕉蘸蜂蜜可有效减肥

香蕉富含膳食纤维，可以刺激肠胃的蠕动，帮助排泄。如果什么都不吃，只食香蕉蘸蜂蜜，热量远比正餐低，自然也就瘦下来了。但是，这样的急速减重，身体往往因为没做好调适而产生不良的反应。若是长期以香蕉为食，身体缺乏蛋白质、矿物质等各种营养成分，慢慢地，你的身体就会发出危险警报。



误区三十

吃葡萄柚代替主餐可以减肥

葡萄柚富含维生素C，糖分含量也不高，如果仅吃一颗葡萄柚来代替一餐，热量当然低，假使其他餐的热量也控制得宜，一段时间后自然瘦下来。不过如果你的体质较弱，最好先吃几片高纤苏打饼干，防止因为空腹可能受不了的酸度引发的肠胃疼痛。因此，营养专家不提倡用葡萄柚代替主餐来减肥。

误区三十一

连续吃苹果餐可以减肥

苹果是低卡高营养水果，正因为如此，许多人用苹果来做减肥餐。要知道，苹果和一般餐食比起来，热量低了很多，当然会瘦下来，但长此以往，营养的不均衡会让身体吃不消，而且一旦停下来，体重还会慢慢地回升。

误区三十二

吃菠萝可以减肥

菠萝富含维生素B<sub>1</sub>，能促进新陈代谢，消除疲劳感，丰富的膳食纤维可以让消化更顺畅。如果爱吃菠萝的话，可以在饭后吃一些，切勿在胃中空空的时候食用，否则很容易被酵素伤害。因此，营养专家不提倡用菠萝减肥。





误区  
三十三

## 吃干果有助于减肥

干果虽然是高热量食物,多吃有助于减少饭量,所以可以帮助减肥,这种说法是相当错误的。其实干果的果腹作用远远没有想象的那么好,不信吃下整包杏仁,再体会一下你的胃是否已经饱胀到不必吃午饭了,多半是没有。但是7颗大杏仁的热量与一汤匙食用油相当,一包100克的杏仁下肚,就已经吃进了500~600千卡的热量,几乎占据了你一天所需热量的 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{3}$ ,没有不胖的道理。

误区  
三十四

## 要减肥在食谱中一定得去掉面包

有人说要减肥在食谱中一定得去掉面包。其实面包是一种碳水化合物食品,即使为了减肥,也不用一点都不吃面包,不过注意千万不要在面包上抹上厚厚的一层花生酱或黄油。

误区  
三十五

## 要减肥就不能多喝水

有人认为饮水会使身体发胖,要想减肥就不能多喝水,这是错误的想法。因为肥胖是由于体内的脂肪过多所致,而不是因为水分过多,饮水与脂肪和肥胖没有关系。水对人体健康是十分重要的,水在物质代谢、血液循环、体温调节和排泄过程中有重要的生理作用。因此,减肥者不要限制饮水。

另外,只有饮水不足才会引起人体不断积储水分作为补偿,并使体内更容易积聚脂肪,导致肥胖。饮水不足还可能会引起人体新陈代谢功能的紊乱,致使能量吸收多,释放少。所以,对减肥者来说,饮水不足不仅达不到减肥目的,而且还会对健康造成更为严重的损害。

误区  
三十六

## 不喜欢吃蔬菜或水果的人无法减肥

有人认为不喜欢吃蔬菜或水果,就无法减肥。讨厌某些蔬菜或水果并不意味着找不到一份合适的减肥食谱。如果可以从其他减肥食物中获取营养,那你的减肥食谱也能达到同样的减肥效果。

误区  
三十七

喝咖啡可以减肥

有人说咖啡可以清除油脂，又可加速新陈代谢，是减肥饮料，这是错误的认识。营养专家指出，咖啡因的确可以加速脂肪分解，令脂肪酸由脂肪组织游离入血液中，但其实还要靠肌肉运动才能将这些脂肪燃烧，否则，还会返回脂肪组织中，让脂肪重新聚集，



所以喝咖啡后还需要加上运动才能真正发挥减肥功效。研究发现，要达到以上效果，平均每天需要喝8杯咖啡，如果每天喝这么多咖啡，一定会令人长期失眠，体重自然下降，加上咖啡有利尿作用，过量饮用会导致身体缺水，机能必定大打折扣。因此，不能依靠喝咖啡来减肥。

误区  
三十八

戒烟会发胖

很多人认为香烟中的焦油、尼古丁有助于热量快速燃烧，一旦戒烟就会发胖，其实这是心理作用。一般人在戒烟之后之所以会胖，是由于吸烟令人味觉敏感减低，对食物兴趣相对减少，但戒烟后食欲和嗅觉都会恢复正常，会对食物产生兴趣，胃口变好，再加上习惯问题，长时间有烟在手，一旦没有烟抽了，很自然就会找零食代替，自然就会发胖。戒烟后若烟瘾难除，可以嚼口香糖，一样可以满足口瘾。



误区  
三十九

烈性酒不像啤酒和威士忌那样使人发胖



烈性酒使人发胖的程度与其他酒精饮料是一样的。酒精饮料中的糖分并不是使人发胖的关键因素，单纯的酒精也不能影响腰围或臀围。酒精不会转化为脂肪，但它却能促进脂肪的储存。任何随酒精一起下肚的脂肪食品都会直接作为脂肪储存起来。同样，来自其他营养的热量只要是与酒精一同吃下去的，也更易转化为脂肪。



误区  
四十

## 减肥药物很有效果

一些所谓健康药物声称能有效燃烧脂肪，是因为其中含有在代谢脂肪方面起着重要作用的肉毒碱。如果身体缺乏肉毒碱，就不能正常地代谢脂肪，但并不是说更多的肉毒碱就一定会消耗更多的脂肪。有些药物通过麻木胃部饥饿感或加强神经系统活动，使体重在短期内有所下降，由于潜在的化学副作用，时间一长它们就不起什么作用，还可能导致厌食症。从长远来看，减肥药物有百害而无一利。

误区  
四十一

## 用药物代替天然食品就可以减肥

有的人为了减肥，严格控制自己的饮食，又怕缺乏营养，一味地服用药物营养品或维生素类药品等，这种做法对身体健康极为不利。

误区  
四十二

## 靠维生素胶囊瘦身

维生素胶囊实际上是由维生素和微量元素合成的。我们的身体所必需的营养不仅仅只有这些。人体主要摄入三大营养：蛋白质、糖和脂肪。蛋白质是维持人体各种生理机能最重要的物质。细胞的新陈代谢、身体的成长、创伤的修复、组织的更新，都要需依靠蛋白质。而减少饮食，仅靠服用维生素药品，就会导致蛋白质缺失，长期如此，会引起不堪设想的后果。一定数量的糖与脂肪在体内的作用是不容忽视的，如提供能量、保持热量、支撑体内各种器官等。减肥并不意味着完全排斥糖与脂肪。另外还有植物纤维，它能隔离细菌、毒素和肠壁的直接接触，可以阻碍多余的脂肪与糖的吸收。

维生素和微量元素虽然是人体所必需的物质，在一般正常的饮食中，我们已经可以获得适量的维生素和微量元素，而无需再靠维生素胶囊来加以补充。长期超量服用维生素会引起累积中毒。如维生素A过量，可引起骨痛、严重头痛、鱼鳞性皮炎、肝脾肿大、恶心及腹泻等；服用大剂量维生素E，可降低维生素A和K的吸收，使视力减弱，或导致出血，可引起内分泌紊乱、性功能障碍、月经增多或闭经等；服用维生素C过量，有可能降低生育能力。

误区  
四十三

少睡觉、少休息可以防止长胖

通过少睡觉、少休息来减肥的办法是不可取的。如果单单从减肥的角度看,少睡觉、少休息可以有助于减肥,使身体变瘦。当人体休息时,特别是睡眠时,能量消耗少,对脂肪的形成提供了有利条件。少睡觉、少休息相对增加了能量的消耗,减少了体内脂肪的形成。但这不能作为防胖减肥的办法,因为少消息和过度紧张后的消瘦是一种不自然的消瘦,这种因过度劳累而使身体内出热量大于入热量的情况,不仅作用于脂肪,而且作用于肌肉和内脏器官,尤其会影响神经系统,使人体各器官的功能下降,导致身体抵抗力降低。所以为了身心健康,防胖减肥要讲究科学性,一定要保证足够的睡眠和必要的休息。

误区  
四十四

多运动就可以减肥

随着物质生活的不断提高,肥胖问题也越来越为都市人所关注。他们采用了各式各样的方法来减肥瘦身,以保持良好的体形。然而很多人坚持一段时间后,却总是抱怨难以取得满意的效果,并为此迷茫、困惑。究其原因,他们多是走进了运动减肥的误区。

什么样的运动量才能达到减肥的目的?运动强度到什么程度才合适?这其中有许多科学的道理,急于求成的减肥方法都是不可取的。运动减肥的原则是科学:小强度,长时间,运动过后仍然可以呼吸自如,谈笑风生,疲劳感恢复很快才行。而有些人急于减肥,一次恨不得以跑百米的速度跑上几千米,没有休克就很幸运了。脂肪燃烧需要时间,大剂量运动无法提供好的消耗脂肪的条件,只会使肌肉增粗,心脏负荷过重,还有长时间的不适感。如果没有运动教练的指导,很可能弄伤自己,得不偿失。

正确的运动减肥方法是:在专家的指导下,制订一个适合自身情况、循序渐进的锻炼计划,每周锻炼5~6次,每次45~60分钟,加上合理的膳食,每月则可减掉1~2千克的体重,坚持下去,你才会轻松地达到减肥目的。

误区  
四十五

每天坚持半小时慢跑即可减肥

研究证明,只有运动持续时间在40分钟以上,人体内的脂肪才能被调动起来与糖分一起供能。随着运动时间的延长,脂肪供能的比例可达总消耗量的85%。可见,40分钟以内的运动无论强度大小,脂肪消耗均不明显。对于减肥者来说,首先要保证锻炼时间,再适当变化动作,可防止肌体局部疲劳,增加热量消耗,并达到好的减肥效果。



误区  
四十六

## 练健美操、形体操就可改善体形

大多数的女性朋友认为跳健美操、练形体操就可以改善体形，这是错误的想法。利用器械通过对全身肌肉有针对性的锻炼，可以改变骨骼的相对角度，使体形得到改善，可以使胸围变大，腰围变小，肩变宽，臀部变翘，身体各部位节奏分明，充体现人体美。跳健美操时，身体的主要负荷是自己的体重，承受负荷的主要是下肢，长期锻炼的结果是下肢肌肉发达结实，而胸、肩、背等部位都得不到充分、合理的锻炼，这是爱美女性所不希望看到的情况。所以，单一长期地进行健美操锻炼，并不能改善体形。

误区  
四十七

## 大运动量有助于迅速减肥

只有坚持长期训练，消耗大量的热量，才能达到减肥的目的。减肥关键在于要坚持。如果进行大运动量锻炼，但不能坚持，也达不到减肥的目的。

误区  
四十八

## 运动强度越大，运动越剧烈，减肥效果越好

要想获得较好的减肥效果，运动时，心率会有所提高，理想的运动效果是将心率提高幅度控制在安全范围内。如心率达不到最低心率，说明运动量太小，运动强度不够，需要加大和提高；如果超过最高心率，说明运动强度太大，需要降低。

其推算公式是：最低心率 = 安全心率  $\times$  60%；最高心率 = 安全心率  $\times$  90%；安全心率 =  $220 - \text{年龄数}$ 。

对于希望通过运动减肥健身的朋友来说，运动时接近最低心率就可以了。采用这样的运动强度不仅能达到减肥的目的，而且对增强心血管系统和呼吸系统的功能都有很好的效果。

### 误区四十九 大量出汗就能减脂

在健身房中，有很多跳健美操的妇女身穿连体健美裤，不停地跳动，让自己大量排汗，认为多出汗才能减脂。而有些教练还不让其进水，认为好不容易才出的汗，一喝水就白练了。其实，这是错误的。人在大量排汗时，而不及及时补充水分，很容易造成虚脱，单纯的出汗并不能减脂，而适量地增加一些器械训练才能有效地达到减脂的目的。



### 误区五十 必须进行激烈的运动才能消耗脂肪

有些人认为，必须进行激烈的运动才能消耗脂肪，这是错误的想法。除非长期坚持高强度的锻炼，不然还不如适度持久的锻炼消耗的脂肪多。锻炼的前30分钟，消耗的热量大部分来自体内储存的碳水化合物（糖元），30分钟后，身体开始动用较多的脂肪和较少的碳水化合物作为能量来源。激烈运动消耗的脂肪会更多，但前提是30分钟后仍能坚持下去。慢跑或者长时间散步才是不错的减肥运动项目。

### 误区五十一 运动锻炼就是减肥

运动锻炼主要是为了增强体质，而不能单为了减轻体重。其实只有长期坚持进行体育锻炼，并配合合理的平衡饮食，才会使体重真正减下来。

### 误区五十二 运动减肥有全身或局部的选择

能量消耗的概念是整体性的而非局部的，运动减肥决不能和塑形相提并论。那么，局部运动能否减少局部脂肪呢？

其一，局部运动消耗的总能量少，易疲劳，且不能持久。

其二，脂肪供能是由神经和内分泌系统调节控制，但这种调节是全身性的，并非练哪个部位就可以减哪个部位的多余脂肪，而是哪里供血条件好，有利于脂肪消耗，哪里就能减肥。例如，减肥者运动一段时间后，腰围不见小多少，可脸颊却消瘦了，原因就在于此。



如果运动消耗的热量高于摄入的热量,就可使全身脂肪减少,而不会只减某个部位的脂肪。只有在锻炼中运用科学的方法,才能练出凹凸有致、婀娜多姿的动人体形。

**误区  
五十三****练腹肌就能减腹部的脂肪**

在健身训练中,很多妇女只关心如何减去腹部脂肪,总认为练腹肌就能减去腹部脂肪,其实不然。训练实践证明,合理、适度的器械训练能有效地进行无氧代谢和有氧代谢,达到减脂的目的。所谓合理,是指用科学的方法对全身各部位肌肉进行均衡训练,而不是单纯地去练某一个部位的肌肉。所谓适度,是指在每次训练中完成的运动量适中,只有科学地安排训练,才能收到满意的减肥效果。



## 时尚生活误区

Shishang Shenghuo Wugu





## 误区一

## 迷恋网络

在现代都市生活中,网络已经成为了很多人的精神家园。许多年轻人如果不是眼睛痛得厉害、晚上困得难受,是不会从网上下来的。其实,上网时间过长不仅容易损伤眼睛,而且长年累月地受到电脑的辐射,对血液系统也容易造成伤害。

目前,据报道,在医学界已经发现了电视性癫痫,尤其是喜欢打游戏机的人群占癫痫病发病人数的0.5%,因看电视时间过长所引起的头痛和癫痫病占0.2%。网上内容丰富,各种信息应有尽有,不仅使人的视觉疲劳,还容易刺激神经,从而导致神经系统疾患。因此,上网一族应控制上网时间,以缓解神经系统的压力,使头脑更清醒、轻松。



## 误区二

## 纵情夜生活

晚上泡吧或去卡拉OK唱歌,对于上班族而言,既能缓解工作压力,又能扩大社交范围,也是都市时尚潮流的表现。但是,人的精力是有限的,网吧、酒吧以及卡拉OK厅内污浊的空气和高分贝的噪音,并不是晚上休息和养精蓄锐的好地方。不论白天是上课还是上班,忙碌一天以后,晚上又去上网、喝酒聊天,经常半夜不归,久而久之,身体就很难吃得消,与其说是到这些地方去放松散心,倒不如说是去找罪受。

## 误区三

## 断食洗肠排毒

有些人为了身体里不留宿便,不蓄积毒素,让皮肤变得有光泽,让体形变得更美,便选择断食、洗肠排毒的方法。其实中医学也有排毒的说法,除了人的正常粪便、小便及出汗三种排毒通路,古代人甚至还有春秋放血排毒的说法。但是,专家提醒,洗肠容易让肠管变粗,长时间反复刺激会使肠管麻痹,最终人为导致疾病。断食排毒法也要因人而异。如果经常超负荷工作,到该吃饭的时候不吃,身体就会出现乏力、眩晕等低血糖症状,对身体健康不利。

误区四

爱穿露脐装和低腰裤

许多年轻人跟随时尚潮流,喜欢穿露脐装和低腰裤。其实长期穿着这样的衣服,会使腰部受凉、受寒,使肾气受损,人就会有怕冷、无力的感觉,容易出现倦怠、少食、大便稀薄等症状。脐部受寒还容易导致胃肠消化功能紊乱,诱发腹泻、月经不调等,还会增加女性患膀胱炎的可能性。



误区五

爱穿紧身牛仔裤

大多数时尚女性都喜欢穿紧身牛仔裤。但是,长期穿着过紧过厚的牛仔裤,而造成的症状及疾病被医学界称为牛仔裤症候群。其表现为神经痛、阴部及尿道感染、坐骨神经痛等症状。更严重的情况是,无论男女都有导致不孕的可能性。

误区六

爱穿塑身内衣



穿塑身内衣最直接影响的是人的排汗系统,让身体的热量不容易散发出来。太紧的衣服容易导致局部血液循环障碍,对肌肉、皮肤都产生不良影响,严重的甚至会引起肌肉拉伤。常穿塑身内衣的危害要比塑身裤还要大一些,因为人体的脏器主要是在上身,热量也主要从上身散发。乳房被过度束缚,不仅形状发生改变,严重的会发生病变。医生建议在不影响形体美的前提下,尽可能穿宽松一些的内衣。

误区七

爱穿高跟鞋

时尚女性为了表现体形美,喜欢穿后跟特别高的高跟鞋。其实穿过高的高跟鞋,容易引起脚底疼痛、脚跟麻木等症状,除此之外,还会引起腰腿痛。穿上高跟鞋以后,人体的负重力会改变,由脚跟变为脚掌,腰部后仰,长期如此容易导致腰肌劳损。因此,鞋跟不宜过高,一般不要超过3厘米,鞋底以呈斜坡状为好。



## 误区八

## 爱穿长靴加短裙

在春、秋、冬季节里，在大街上总能看到时尚的穿着：长靴加短裙，这是时尚女性最流行的装扮。但是据一些医院反映，穿着短裙、长靴引发的膝盖关节炎、寒冷性脂肪组织炎以及结节性红斑等病人越来越多。只要有寒流过后，就有许多因为穿短裙而导致腿部轻度冻伤、关节红肿的女性患者前来就诊。

因为长靴、短裙而引起的爱美时尚病除了关节炎、组织炎外，还有扭伤、骨折、伤筋等。据了解，因为穿高帮靴而摔倒，导致脚踝扭伤、骨折的年轻人也不少。

据专家解释，因为靴子的鞋帮一般又长又高，如果皮质不好或皮质较硬的话，稍不留神，绊倒以后很容易出现踝关节扭伤，严重的话，还可能会发生骨折。年轻人可能因体质好，暂时不会表现出来，但等到30岁后，身体发生退行性改变，脚伤将会复发，甚至还会长出骨刺。

## 误区九

## 经常局部脱毛

近几年来，夏天里吊带装、露背装以及超短裙在年轻女性中特别流行。由于时装的暴露而促使了脱毛族的形成，脱毛已成了许多爱美一族的一项时尚生活内容，也是她们每年夏天必须要做的事。脱毛的部位一般有腋下、大腿、小腿、手背、胳膊以及唇部等。有许多人随意买一些脱毛膏或脱毛器，在家里自己随时清理；还有一些人经常往返于美容院。

需要特别指出的是，由于人的腋窝位置比较特殊，这个部位在夏天里又湿又热，是滋生细菌的温床，所以，医生是不提倡用剪刀剪或是用刀片刮拔腋毛的，因为这样做不仅容易受伤，而且如果不及及时消毒或不注意卫生，就很容易造成腋窝部位的细菌感染，不仅局部疼痛难受，还容易诱发淋巴结肿大等症状。

## 误区十

## 喜欢吸烟喝酒

许多年轻人认为吸烟喝酒是高品质生活的表现。把雪茄拿在手里的时候，很难说是为了抽烟，还是为了享受抽烟时的感觉。年轻人喜欢喝洋酒、红酒、清酒或啤酒，它们都有很高的人气指数。烟酒对人的侵害程度确实与烟酒的品质及摄入量有关，但并不表明质量稍好一些的烟酒就对人体无害。

吸烟首先侵袭的是人的呼吸系统，尼古丁在血液中达到一定浓度的时候，人就容易



对吸烟上瘾。对烟瘾较大的人来说，适量抽烟往往是一句空话。

少量饮酒对人体是有好处的。但如果经常过量饮酒就会伤及胃黏膜，造成浅表性炎症，引起慢性胃炎或溃疡。过量饮酒还会使脾和肝受到侵害，喝酒多的人大多都有酒精肝。如果肝的代谢功能失常，会引起肝区疼痛，频繁出现口苦、咽干、目眩、耳鸣和视物模糊等症状。

误区  
十一

过多食用冷饮冷食

冷饮冷食吃得过多，会冲淡胃液，影响消化，并刺激肠道，使蠕动亢进，缩短食物在小肠内停留的时间，影响人体对食物中营养成分的吸收。特别是患有急慢性肠胃道疾病的人更应少吃或不吃。更不应该在剧烈运动后吃大量冷饮，因为人在剧烈运动后，体温会升高，咽部会充血，此时胃肠和咽部如突然受到大量冷饮的刺激，就会出现腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽以及其他病症。

误区  
十二

吃饭过快

由于工作繁忙，有些人吃工作餐速度太快，这样不利于机体对营养的消化吸收，又会影响胃肠道功能，还会影响工作中脑力或体力的正常发挥。

误区  
十三

喜欢食用火腿、香肠、三明治、熏肉加乳酸饮料

有人喜欢吃火腿、熏肉加乳酸饮料等方便食品，但经常混合食用这些食品容易致癌。特别是将三明治搭配优酪乳当早餐的人要小心，三明治中的火腿、培根等和乳酸饮料一起食用易致癌。为了保存香肠、火腿、培根、腊肉等肉制品，在食品加工过程中会添加硝酸盐来防止食物腐败及肉毒杆菌生长。当硝酸盐遇到有机酸（如乳酸、柠檬酸、酒石酸、苹果酸等）时，会转变为一种致癌物质——亚硝胺。在动物实验中，亚硝胺有强烈的肝毒性，会引起肝炎、肝硬化，还会引起口腔癌、食道癌、鼻咽癌、气管癌、肺癌、肝癌及胰腺癌等。因此，不要经常食用这类加工肉品，以免增加致癌风险。





误区  
十四

## 常吃炸薯条

炸薯条的主要原料是土豆，属高淀粉类食品。研究表明，高淀粉食品在进行高温处理时会产生大量的丙烯酰胺，人体过多摄入该物质会有致癌的可能。炸薯条用的油也有可能含有有害健康的成分——反式脂肪酸。

误区  
十五

## 黄油面包片比炸薯条更健康

为了让面包片的味道更好，很多人在面包片上抹上黄油。其实，抹上黄油的面包片和炸薯条相比，两者的油脂含量差别极小，淀粉、蛋白质和矿物质含量也几乎完全相同，所以黄油面包并不比炸薯条更健康。

误区  
十六

## 早餐吃什锦麦片更耐饿

不少人早餐喜欢吃什锦麦片，它内含水果丁、胡桃仁、葡萄干等食物，并添加了牛奶，看起来仿佛更加丰盛，但实际上它和涂果酱的面包片相比，所含的卡路里是差不多的。糖含量越高的食物就越不容易让人感到饥饿，而什锦麦片含糖量比果酱面包还要低，所以，实际上吃果酱面包片更耐饿。

误区  
十七

## 褐色面包就是全麦面包

褐色面包被看做是健康和营养价值更高的食品。殊不知，那只是面包师烘制面包时添加的食用色素，从而使褐色面包具有更加诱人的色泽。因此，褐色面包并不等于全麦面包，购买全麦面包最好看清标识。

误区  
十八

## 常吃烧烤肉串

肉类食品在高温下直接烧烤，会产生一种叫苯并芘的物质，该物质有致癌的可能，长期食用对健康不利。一些肉类食品在火中烤得过嫩，隐藏在肉中的寄生虫就不能被杀死，人吃了这种半生不熟的肉串，极易患胃肠道疾病，还有可能在胃肠道滋生绦虫和旋毛虫，这对人的身体健康非常有害。此外，烤肉串的串条通常是用带锈的废铁条，还有的用旧自行车条串制，自行车条含铅，经过烤制后串条中的铅可渗透到肉串中，对人体造成危害。



误区  
十九

将方便食品当正餐

人体需要多种营养素,而方便食品所含的营养无法满足人体的需要,如需长期食用,就应配以鸡蛋、牛肉、瓜果和蔬菜,而不能将方便食品当正餐。

误区  
二十

常吃时尚快餐

如今,快餐已经成为日常生活中必不可少的一部分,不管什么时候来到快餐店,都会看到一副欣欣向荣的景象。对于一些工作繁忙、没时间做饭的朋友们来说,吃快餐更是很平常的事,有时甚至一周能吃好几次。但在越来越强调营养健康的今天,这些快餐并不一定能够保证足够的营养。

在对快餐消费的调查中,发现了一种令人担心的现象,就是很多消费者并不在意快餐的营养搭配是否合理,只想满足口腹之欲。如果长期食用营养搭配不合理的快餐,就会对消费者身体造成很大危害。西式快餐大都含有油炸的鸡肉类食品,包括炸鸡翅。另外像薯条、可乐、橙汁等几乎每款套餐中都有。洋快餐的汉堡包中蔬菜等膳食纤维含量太少,虽然加入了红椒、生菜等,但远远不够人一顿饭所需的。因此,为了身体健康,最好不要常吃快餐。



误区  
二十一

面食是工作动力之源

对于偏爱吃面食的一族,中午如果仅仅吃一碗牛肉面,其中蛋白质、脂肪、碳水化合物等三大营养素的摄入量是不够的,矿物质、维生素等营养素更是缺乏。面食会很快被身体吸收利用,饱得快也饿得快,很容易产生饥饿感。对于工作强度大的人来说,一碗面所能提供的热量是绝对不够的,肯定要影响身体的各种生理活动,工作效率也会下降。

误区  
二十二

生食醉虾

虾是一种营养丰富的水产品,不少人习惯把活虾放在酒中蘸一下食用,认为这样比较新鲜。其实,这种看似时尚的生食法很不卫生。因为虾身上沾有肝吸虫病的囊蚴,会



随着生食后进入人体。经胃、肠消化液的作用,囊蚴外壁被消化,幼虫进入肝胆管寄生。约一个月后发育成虫,即可排卵,引起肝吸虫病。肝吸虫寿命可达10~35年。有人吃了醉虾后,还会出现急性感染症状,高烧寒战,肝部疼痛,大便中可查到虫卵。严重者还会出现上腹饱胀、食欲不振等症状,严重的可能因肝功能衰竭而死亡。因此,虾宜熟食,不宜生食“醉吃”。

误区  
二十三

## 常吃高蛋白、低脂肪的海鲜

海鲜是高蛋白、低脂肪食品,多吃无妨,这是错误的观点。海鲜虽然是高营养、高蛋白的食品,味道鲜美,但多食无益,而且有害。它很容易带给人们一种现代富贵病,这就是痛风,其根源在于海鲜含有的大量毒素会在人体内蓄积。

痛风的临床表现为,病人在几分钟到十几分钟内关节红肿,疼痛难当。所以,海鲜味道虽美,但为健康考虑,还是少吃为宜。

误区  
二十四

## 吃火锅一锅同涮

现如今涮火锅已成为时尚一族的饮食爱好,用火锅涮畜肉、禽肉、海鲜,味道鲜嫩可口,实为佳肴美餐。需要特别指出的是,涮火锅时一定要十分注意清洁卫生。从原料制作到涮食方法,均要按照严格的卫生要求和保证营养物质少流失的原则去做,否则就容易感染疾病,给身体健康带来危害。切忌一锅同时多人涮食,涮料混杂同食。应当采用一人一锅或一锅数格分食,各自涮食的方法,互不干扰,以免病原体交叉感染。

误区  
二十五

## 吃火锅食物不熟

许多人喜欢吃生鱼片、生蔬菜,吃火锅更是主张“五分熟”,每次放进锅里的生食还没煮熟,就捞出来塞进嘴里,这是很不卫生的进食方式。需要提醒的是,很多海鲜、肉类本身都带有细菌,很多生鱼片和牛羊肉中都寄生有大量肝吸虫。即使有些食品本身没有问题,但在存储、运输和加工中也会沾染病菌。常言道,病从口入。食物煮不透,还容易导致胃肠道寄生虫感染,造成腹泻。有的细菌甚至会侵入脑部,可能引发脑膜炎和癫痫。

误区  
二十六

吃火锅食物过烫

刚从火锅里夹出的热烫食物，应先放在碗内少凉一会再吃，不要立即入口。因为吃太烫的食物，不仅会伤害消化道，还会刺激食道黏膜，引起口腔溃疡和创伤性炎症，舌头、食道也会形成创伤，是诱发急慢性咽喉炎的原因。如果经常吃太烫的食物，使咽喉炎症反复发作，还会引发咽癌、食道癌。因此，不宜吃过烫的食物。

误区  
二十七

吃火锅食物过辣

有些地区的人特别喜欢吃辣，但过辣的食物会刺激咽喉，使咽喉局部充血，导致咽喉炎，还会刺激肠胃，引起胃疼和腹泻，还容易引起上火。



误区  
二十八

吃火锅涮片过厚

畜肉、禽肉、海鲜切片应当尽量薄，以便放在沸水中短时间能烫熟。如果切片过厚，肉类就不易烫熟，无法杀死肉中的寄生虫，人吃了就易染病。

误区  
二十九

吃火锅涮料不洁

涮食的食物要反复清洗干净，尤其是鸡鸭肠子和内脏等，这类涮料应用食盐多次摩擦，然后用清水漂洗，以免食后感染寄生虫。

误区  
三十

吃火锅水温不够高

涮食时，火锅中水温要足够高，一定要使水处于沸腾状态。涮料放入后等再次沸腾后取出。如鱼片、虫刺蛄、石蟹涮不熟，吃了容易感染肺吸虫和肝吸虫病，羊肉片涮不熟，易得布鲁菌病和旋毛虫病。布鲁菌病不易诊断，难以治好。布鲁杆菌易进入肝、脾及骨髓内，形成慢性疾病，症状有长期低热、失眠、肌痛、关节痛、神经痛、肝脾肿大等。旋毛虫病是人畜共患的寄生虫病，人吃进含有旋毛虫包囊的羊肉后，旋毛虫在肠道里发育为成虫，并产生大量的幼虫，幼虫钻进肠黏膜，随血流到全身，在肌肉内定居，长期寄生在人体。所以，吃火锅时水温一定要足够高。



误区  
三十一

## 吃火锅同时喝啤酒

火锅汤中含有大量的嘌呤物质,在体内会转化为尿酸;而喝啤酒容易使体内乳酸堆积,抑制尿酸的排出,还会促进尿酸分布在人体的关节或软组织中;而导致痛风症。因此,吃火锅时最好少喝啤酒,多喝水。

误区  
三十二

## 把剩菜放在火锅中过夜

如果把剩菜放在火锅汤中过夜,菜汤能与金属制的火锅发生化学反应,产生的一些化学物质会溶解在菜汤中,人吃了不利于身体健康。另外,汤中的盐分还会腐蚀火锅。

误区  
三十三

## 贪喝火锅汤

有些人认为吃完火锅后喝点汤能吸收丰富的营养,其实这是个误区。现在很多火锅底料中,加入一些中药药材,号称药膳。虽然大多加入的是普通的枸杞、人参等补品,但是并非人人适宜,有些火气大的人喝了有这些药材的汤可能就会上火。

另外,在涮火锅时,配料多是肉类、海鲜和青菜等,这些食物混在一起煮后所形成的火锅汤中含有大量的嘌呤,过量食用可能诱发痛风。吃火锅时,大量进食嘌呤含量高的动物内脏、牛羊肉、海鲜,也容易导致痛风急性发作。有人认为只喝汤不吃肉就没事其实,肉汤内嘌呤物质的含量比正常饮食要高出30倍,易导致体内嘌呤代谢产物——尿酸升高,最终诱发痛风。因此,吃火锅时最好将汤废弃掉,如果口渴,可以选择饮用果汁或开水。

误区  
三十四

## 常吃火锅可抵御冬寒

许多人认为,冬天进食牛、羊、狗肉及各种火锅等温热食物可抵御寒冷。但是,从营养学的角度分析,食用牛羊狗肉及各种火锅后极易诱发痛风病,加重风湿病病情,患有高尿酸症的人最容易因为吃火锅而引发痛风病,出现关节红肿疼痛。常吃火锅者如果

发现自己的脚趾经常有扭伤、麻痛等现象,就应该到医院免疫科检查自己是否患了痛风。如果治疗不及时,使病变关节反复出现发热、红肿、疼痛等现象,就会进一步引起关节变形,甚至引起肾病。

### 误区 三十五 过度劳累后吃大鱼大肉

体力劳动或大运动量后,许多人要吃大鱼大肉等油腻食品来补养,这种做法是不科学的。因大鱼大肉为酸性食物,可使血液酸化,加之运动后产生的大量乳酸物质,会引起机体酸中毒,加重疲劳程度。

### 误区 三十六 把水果当正餐

时下,有些爱美怕胖的女士中午只吃个苹果或香蕉,就算正餐了。专家指出,绝大部分水果所含蛋白质、铁、维生素B<sub>12</sub>很少,长期把水果当正餐易导致贫血或营养不良。



### 误区 三十七 常喝果蔬榨汁

现在许多家庭购置了榨汁机,有的家庭吃水果基本是榨汁喝,认为这样方便省事,而且时尚。其实,除了某些病人或牙不好的老年人外,水果最好不要榨汁喝。因为只喝水果汁,就减少了人体对纤维素的摄取。以果胶为代表的水溶性纤维有预防和减少糖尿病、心血管疾患的保健功效;而水不溶性纤维则具有刺激肠道蠕动和促进排便的作用。食物纤维能影响大肠细菌的活动,使大肠内胆酸生成量减少,并能稀释肠内的有毒物质,减少致癌物与肠黏膜的接触时间。此外,食物纤维还有防止热量过剩、控制肥胖的作用。水果榨汁喝对儿童健康不利,易造成儿童牙齿缺乏锻炼,面部皮肤肌肉力量变弱,眼球的调节机能减弱。如果纤维素摄取不足,还可能诱发肥胖、胆结石、高血脂、糖尿病等症状。

### 误区 三十八 吃夜宵能提神

研究表明,常吃夜宵或晚餐过饱易诱发胃癌、肥胖、糖尿病、冠心病、高血脂等多种疾病,特别是中老年人更应注意。



误区  
三十九

## 拒胆固醇于门外

由于血液中胆固醇升高会加大动脉硬化和冠心病的危险性,因此有些人认为富含胆固醇的食物对身体有百害而无一利。这种认识其实是错误的,因为胆固醇是保持身体健康的必要物质,只要不长期过量食用,适量进食对身体是有益的。如每天一个鸡蛋(含300毫克胆固醇),并不会引起胆固醇的升高,即使是患有高血压、冠心病的人,只要是搭配合理,也不会引起病情加重。

误区  
四十

## 喜欢喝咖啡

咖啡中含有咖啡因,咖啡因具有刺激大脑皮质、调整心脏机能、扩张肾脏血管、利尿等功能。脑血管瘤患者和心脏病患者不宜喝咖啡,因为咖啡因能加快心跳速度,易导致心脏缺氧;皮肤病患者和胃病者应少喝咖啡,避免因过量喝咖啡而导致病情恶化;孕妇和哺乳期妇女不能喝咖啡,避免咖啡因影响胎儿及婴儿的正常发育。

误区  
四十一

## 咖啡使人精神

许多人都知道,咖啡可提神醒脑,使人兴奋。这是因为咖啡中的一种物质与人体的一种可以抑制神经冲动的化学物质非常接近。但是,不同性格和不同工作性质的人,喝咖啡会有不同的效果。如需长时间集中精神应付简单工作的人,喝咖啡能够刺激大脑,提高工作效率。而对于应付复杂工作,需要短期记忆的人来说,喝咖啡会使他们感到过度兴奋,随后便疲惫不堪。

误区  
四十二

## 喝果汁可以代替吃水果

新鲜的果汁的确是最接近新鲜水果的东西了,但喝果汁并不能代替吃水果。当水果压榨成果汁时,果肉和膜被去除了,在这个过程中,维生素C也会流失不少。果汁类饮料通常要经过高温消毒处理,不少营养成分也因此失去。另外,水果中的植物纤维也是有益健康的,但在榨汁时,这些有益健康的植物纤维也被剔除。

误区  
四十三

果汁类饮料可以代替白开水

果汁类饮料中，会加入或多或少的添加剂，如大量饮用，会对胃产生不良刺激，还会增加肾脏过滤的负担。因此，果汁类饮料不能作为日常饮料代替白开水。

误区  
四十四

果汁喝得越多越好

由于果汁中大量的糖不能为人体吸收利用，而是从肾脏排出，长期过量饮用，可能导致肾脏病变，产生一种称作“果汁尿”的病症。另外，过多摄入果糖会引起消化不良和酸中毒现象。因此，果汁不宜多喝。



误区  
四十五

葡萄酒兑雪碧

在日常生活的宴席中，经常可看到有人拿雪碧兑着红葡萄酒津津有味地喝着。营养专家认为，这种喝法之所以能够风行，是与人的口味偏好有关。中国人口味偏甜，葡萄酒特别是进口葡萄酒的香味偏干涩，兑了雪碧后更能迎合许多人的口味。但这种喝法会使葡萄酒中的香味遭到破坏，这样实在可惜。有专业人士指出，葡萄酒正确的喝法是，用透明的高脚酒杯斟酒1/3~1/2，先观其色，再用手轻轻摇晃以闻其香，最后再细品其味。

误区  
四十六

口香糖能健齿

有些广告宣称口香糖能健齿，所以许多人吃了口香糖就不漱口，结果口香糖的糖分就会在口腔中发酵产酸，腐蚀牙齿形成龋齿。另外，口香糖中含有硫化物、防老化剂、增塑剂等添加物，都有一定的毒性，对人体健康不利。

误区  
四十七

歪脖子打电话

在办公室忙碌时，有许多人打电话时将脖子侧弯，把话筒夹在脖子、肩膀和下巴之间，嘴里和电话那头的人说着话，手还在不停地写字或操作电脑。这一系列动作看起来忙碌，似乎颇为潇洒，并且时间也得到了充分利用，然而，如果经常这样打电话，就



容易得颈椎病。因为脖子是人体非常重要的部位，上连大脑，下接身体躯干，中轴为颈椎，内藏丰富的神经传导组织。人体的颈椎由7块椎骨重叠连接而成，形成一个圆滑的弧，凸向前方，使肌肉、韧带保持平衡。在办公室里，人们常常需要操作电脑、阅读或书写，而这些工作常需要低头屈颈。因为颈椎的结构稍向前曲，而低头是一种让颈椎向后弯的动作，如果长时间保持这种姿势，颈椎必然会疲劳，日久便会发生颈后韧带、肌肉慢性劳损，导致椎骨增生、韧带肥厚，发展到一定程度会引起颈椎病，对人体健康产生较大的影响。



打电话本来可以乘机放松颈椎，让颈椎得以休息。若此刻用脖子夹着听筒打电话，持续几分钟甚至十几分钟，这对于本已疲劳的颈椎来说，无异于雪上加霜，极易引起劳损。从生理结构来讲，人体的颈椎侧弯的角度不可能太大，要夹住听筒，对颈部来说是一个难度很高的动作，需要比平时做出很大的努力才能完成。颈椎一侧的肌肉被动牵拉，而另一侧的肌肉则要极力收缩，筋膜和韧带也是同样，而颈椎几乎所有小关节都处于最大活动范围。如果长时间保持一种使颈椎很费力的姿势，而不注意保持肌肉、软组织之间的平衡，极易诱发颈椎病。

研究表明，歪着脖子打电话，会压迫颈部动脉，使从颈部到脑部的血液循环受到一定程度的阻碍，容易导致脑部功能失调，严重者还会产生轻微中风。研究报告还指出，颈部结构在人体上其实相当脆弱，一般人很少注重颈部保护，常使之处于不正常的扭曲状态，长时间的压力累积，不但会导致腰酸背痛的后遗症，还可能导致血液循环受阻的危险。因此，最好还是别用脖子夹着话筒打电话。正确的打电话姿势是颈椎中立，使其处于最放松的状态，手握话筒，靠近耳朵和嘴巴。

## 健身运动误区

Jianshen Yundong Wugu





**误区一 健美运动对任何人都有益处**

有人认为健美运动对任何人都有益处，其实是错误的。健美运动要分年龄段而进行，16岁以下的青少年不宜进行健美运动；16~18岁前的年轻人进行健美运动要谨慎；老年人则不宜进行健美运动。

**误区二 饮用运动员饮料能使肌肉发达**

其实普通的饮用水已经含有身体所需要的营养。那些每天运动大于90分钟的人，可喝含有盐分和矿物质的水，但这种水并不能促进肌肉生长，所以，饮用运动员饮料不可能使肌肉更发达。

**误区三 锻炼身体之前不能吃东西**

锻炼身体之前是否吃东西必须因人而异。事实上，吃过东西后再开始运动可能会好一些。饭后做一些温和的运动，可能比饭后很久才运动消耗更多的热量。所以，吃完饭半小时后散步在医学上是有一定的道理的。

**误区四 空腹运动**

空腹做运动对已患糖尿病或心脏病人的确不可取。经临床证实，空腹做运动时人体内血糖会降低，会引起头痛、四肢乏力，甚至昏厥等现象，同时还会产生饥饿感，出现腹痛，抑制消化液分泌，降低消化功能等，因此空腹做运动不可取。由于一般食物在人体胃肠里停留4小时左右，如果选择饭前锻炼，正确的方法是运动前1.5~2小时少量摄入一些碳水化合物，以保证运动中有充沛的体力。

**误区五 锻炼的最佳时间是清晨**

最佳的锻炼时间其实应该是你最想锻炼的时候。事实上，傍晚时分锻炼最为有益。其理由是：人的各种活动都受生物钟的影响，无论是身体的适应能力，还是体力的发挥，

均以下午和接近傍晚时分最佳。早上则反之，人们的身体刚从休息状态转入运动时，由于身体的关节、肌肉等从放松状态急速转为紧张状态，一时难以适应，心血管系统负担急剧增加，运动时的血压与心率都明显升高，对人的体健康会构成威胁。另外，据科学测定，早晨大气的对流活动相对较弱，地表附近空气的污染程度最为严重，人在这样污浊的空气中运动，会持续吸入有害化学物质，对人体的危害极大，容易导致气管炎、咽喉炎和过敏性疾病。所以，健身锻炼不一定是非要在早晨进行，应该是什么时候最方便就什么时候运动。专家建议，唯一的例外是在天气炎热的季节，为了避免最热和最潮湿的时刻，应该在早晨和傍晚进行锻炼。

误区六

锻炼前不用做热身运动

现在很多人在锻炼之前都不做热身运动，一开始就做一些剧烈运动，这样容易使肌肉肌腱组织严重拉伤，如游泳前不做热身，一不小心就会将大腿肌肉拉伤；跑步时不做热身，就会将脚踝或膝关节扭伤。因此，锻炼前轻柔地伸拉及放松肌肉，最能有效防止以上不良情况的发生。



误区七

锻炼模式一成不变

如果多年不改变锻炼模式，很容易造成经常锻炼的那部分肌肉劳损，而没有运动到的肌肉一直被忽视。长此以往，很可能使身体不成比例的发展。时常变换锻炼方式，不仅使健身效果有所提高，使身体的各个部位都得到锻炼，而且更有新鲜感。

误区八

跑步是最好的健身方法

其实没有哪一种健身方法是最好的，要根据自己的实际情况，为自己制定出一套健身方法。最重要的是要坚持，能够持之以恒，因为健身需要时间和耐心。如果每天可以多花半小时的时间行走，就能明显降低心血管疾病的发病率，并能提高自身的免疫力。



## 误区九

## 家务劳动可代替运动锻炼

家务劳动比较琐碎、累人，能消耗热能，可代替运动锻炼，这种认识是错误的。运动锻炼只有在一定的时间内达到一定的强度，对身体才会有益。事实上，家务劳动无法代替规定时间内、一定强度的体育锻炼。



研究资料表明，在老年妇女中，虽然她们每天干许多家务活，但这对改善她们健康所起的作用却微乎其微。每周做重家务活8小时以上的妇女，比那些从不做家务劳动的人体重更容易超重。经常做家务劳动的妇女，心率不见得降低，相反，每周坚持散步或做其他体育锻炼超过3小时的妇女，心率倒比较低。所以，不能过高估计家务劳动对健康带来的好处。干家务活通常是慢慢腾腾的，没有消耗足够的热量，而且身体活动的局限性也大，多是用手和腿脚，而脖颈、腰胸、背等需要运动的部位则得不到适量的运动。因此，

家务劳动只是局部的运动，不够均衡，代替不了运动锻炼，不能用家务劳动代替运动锻炼。为了身体的健康，不论家务劳动多忙、多累，你也要抽出一定的时间参加运动锻炼。

当然，也可以将家务劳动和体育锻炼结合起来进行，如推着儿童车较长距离的散步，一边看孩子一边进行体育锻炼，和较大的儿童一起跑步、打球、做操等。

## 误区十

## 反复锻炼同一个部位能快速增强力量

反复锻炼同一个部位很容易造成损伤，而损伤过后需要很长时间的恢复，以前的锻炼效果只能付诸东流。增强力量正确的方法是，要让肌肉负重训练至疲劳点，再给这些肌肉一些时间去恢复和休息。

## 误区十一

## 经过一段时间运动后肌肉就不会萎缩

经过一段时间运动后肌肉慢慢开始强健，但是，如果运动停止后几个月，肌肉组织就会松懈萎缩。所以，两次运动的间隔时间不宜过长。

误区  
十二

器械锻炼老少都适宜

专家提醒,公共健身器材对安全要求很高。小区里的健身器材原则上主要是给中老年人配备的,除了双人儿童压板、双人儿童秋千等个别项目专门为儿童设置外,其他器材儿童都应慎用。如目前社区最普及的单人漫步机,按照其两脚间规格,明显是让成年人使用的。

16岁以下的青少年正处于身体发育的高峰期,骨骼、肌肉的弹性和可塑性较大,如果此时期内用健身器械进行超负荷锻炼,不但起不到健身的效果,反而会限制骨骼和肌肉的生长发育,严重的会导致骨骼变形、肌肉损伤等后果。医学专家特此建议,16岁以下的青少年应选择户外有氧运动,如跑步、游泳、跳操等,这些项目最适合广大中小學生。倘若对器械健身特感兴趣,可到正规的医院进行等速测试训练系统的测试,掌握自己所承重的限度,然后再据此进行器械健身运动,以免损伤身体。



误区  
十三

去体育馆才能达到锻炼效果

事实上,你可以在从来不去体育馆,甚至不用穿运动服的情况下,从日常体育活动中得到适当的锻炼。有关专家认为,每天30分钟的轻度体育活动足以使你精力充沛,体质良好,并能抵御各种慢性病的侵袭。你不用每天一次做足30分钟的锻炼,可以将各种活动在各个时间段穿插进行,比如骑10分钟的自行车、10分钟的慢跑、8分钟的快速爬楼梯,外加跟着电视节目做两分钟的健身操等。你的最低目标是每天消耗掉150卡路里,当然越多越好。而150卡路里在打球、骑车、步行上班和做1小时以上的家务活中都很容易被消耗掉。

误区  
十四

要浑身疼痛才算是锻炼有收获

疼痛感是身体出问题的信号,而不是锻炼要得到的效果。锻炼初期会有浑身酸痛的感觉,但这种酸痛感会逐步减轻。若要减轻痛感,就要将锻炼的时间和强度相应降低。要使肌肉发达、增强耐力,多少应该经受些不适,但绝不等同于经受疼痛。



误区  
十五

## 如果某种锻炼形式对身体有用，做得越多越好

如果有用的运动做得太多，也会产生相反的效果。运动专家指出，锻炼过度也会出现危险。特别是对刚刚开始锻炼的人更是如此，锻炼后身体需要休息和复原。事实上，当锻炼身体到了某一程度后就会发生效果递减的现象。假如你一星期锻炼三次已经获得成功，那么，即使你一星期锻炼六次，也不会获得双倍的好处，同时你还会因为锻炼过度而增加受伤的危险。

误区  
十六

## 没有痛苦，锻炼就没有收获

如果你是为了参加比赛而锻炼，这句话可能是对的，但是对于一般人而言，痛苦是一个警告，而不是锻炼获得成功必须跨过的一个门槛。每个人都应该注意身体发出的信号，如果在锻炼中感到痛苦，应该立即停止。这并不是说锻炼身体无需吃苦和忍受压力，痛苦与不舒服是有区别的，真正的痛苦表示你已受了伤，受了伤的疗法是休息，不是忍受更多的痛苦。

误区  
十七

## 运动锻炼越吃力，热量消耗得越快

许多人希望拥有好身材，所以在一些健身器材上拼命运动，可是不到几分钟，就不得不停下来喘气，不过却自鸣得意，认为自己锻炼了心脏，消耗了大量的热量，其实并非如此。就热量消耗来说，运动的时间比强度重要。普通人全速奔跑或是在健身器材上拼命锻炼，都不会维持很久。说到锻炼心脏和消耗热量，从长远来看，匀速适度的步调比短暂而突发性的疲乏运动更能消耗热量，比如走路就比从事像百米冲刺那样的突发性高强度的运动效果要好。因此，不是运动锻炼越吃力，热量就消耗得越快。

误区  
十八

大量出汗才表明运动有效

有些人认为大量出汗才表明运动有效,其实这是错误的。人的汗腺各有不相同,分活跃型和保守型两种,这与遗传有关。因此,不能用出汗来判断运动是否有效。



误区  
十九

大运动量有助于延年益寿

从小就老听人说,体育运动好处多多,而且运动量越大越好,这种说法并不科学。运动员中很少有长寿的,可见加大运动量并不适合所有的人。体育运动的好处是能增强体质和提高自身免疫力,以及培养一个人的意志力和对成功的渴求。但是,大运动量运动会引起精神紊乱、失眠,总使人感到疲惫,还会加重心血管疾病和肾病。大量运动会迫使身体需要更多的氧,结果加速氧化过程,使人老得更快。男运动员有可能因为精子生产减少而不能生育。经常从事大运动量的人还容易患某些并发症:比如长期从事游泳运动,容易患慢性支气管炎、上颌窦炎、肺病和中耳炎;长期从事跑步运动,内脏负担过重,免疫力低下;长期从事练习器练习,容易使韧带撕裂,容易患心脏病、肝病或外伤。

误区  
二十

健身时集中运动

不少人利用双休日进行集中式健身,以弥补平时锻炼不足。健身专家指出,极少运动不利健康,而集中运动也会伤害身体,无异于暴饮暴食。周末集中健身者大多是一个星期前五天都在办公室里坐着,基本没有运动,身体实际上已经适应了这种状态。周末突然拿出许多时间集中锻炼,反而打破了已经形成的生理和机体平衡,其后果比不运动更差。因此,科学有效的做法是每周锻炼3~5次。周末健身族由于时间限制,平时虽然不能像周末一样有充裕的时间,但完全可以选择适宜的项目,在茶余饭后进行适度锻炼。只有这样锻炼,才能真正获得增强体质、促进健康的效果。

误区  
二十一

过度增加运动强度

在春夏季节里,一些人就会加大运动强度。专家认为,适当运动可以锻炼身体,帮助减肥,但是运动强度过大则对身体不利。特别是在夏季,由于运动排汗量大,如果过



度运动,不仅体内的水分流失快,钾等重要元素也会迅速流失,钾严重缺乏将会导致昏迷,甚至死亡。另外,工作已经相当繁重的白领需要在健身前考虑一下强度问题,不要在非常劳累的情况下仍进行高强度锻炼,以免健身不成,反而危害健康,甚至造成无法挽回的后果。

## 误区

## 二十二

## 盲目运动

有些人不知道哪些运动项目适合自己,盲目跟风运动。专家指出,某些高强度的运动项目并不是所有的人都适合练习,有些运动对人体的柔韧度要求比较高,如果柔韧度不够,极易造成拉伤。



## 误区

## 二十三

## 不管适合不适合,练总比不练好

人们日常进行的是轻度到中度的锻炼,以预防疾病和保健身体为主要目的,属于有氧运动。在器械上做某种固定运动,常因不注意运动强度,而变成剧烈的无氧运动。像一些器械,如漫步机,是对身体局部器官的锻炼,难以照顾到全身。如果是心脏不好或有高血压的老年人,最好选择散步或太极拳、五禽戏、广播体操等锻炼方法。比较适合中老年人的运动器械有牵引器、转腰器和按摩器等。其中,牵引器对老年肩周炎有治疗作用,转腰器有助于老年人活动腰部,按摩器可以舒活中老年人筋骨。

## 误区

## 二十四

## 每天都要练一练,才能有效果

如有长期坚持锻炼才会出效果,但想通过锻炼来使疾病消除,则不太可能。锻炼时要注意掌握度,一旦有不适反应,要立即停止运动。专家建议,运动强度应由弱到强,也不必每天都运动,当身体感觉疲惫或天气、周围环境状况不好时,就不要运动。运动后喝500毫升的白开水,有利尿、排泄毒素的作用。

误区  
二十五

突然进行高强度锻炼

有些年轻人一想起健身就突然心血来潮，进行高强度锻炼，弄得自己精疲力竭，这是极其错误的锻炼方法。无论是对肌肉、器官、内脏的承受能力来说，还是对锻炼的结果来说，这种高强度的锻炼只会起一些负面的作用。有的会使肌肉拉伤，让人浑身酸痛；有的会使人产生疲劳感。体育锻炼贵在坚持，应每隔几天拿出一部分时间，对身体各个部位做针对性练习。久而久之，你身体的协调性、心肺功能、新陈代谢都会得到增强，逐步养成良好适度的锻炼习惯，有效防止肥胖，抵制各种疾病侵袭。

误区  
二十六

感冒后运动锻炼

一般感冒大多是由于病毒或是病菌侵入机体所引起的。这些病毒或病菌会侵袭人的上呼吸道，如咽喉、气管、支气管，同时还容易侵袭肺部，出现多种症状，如发热、头痛、鼻塞、流涕、咳嗽、打喷嚏、咽喉肿痛、四肢无力等。另外，人在感冒时由于食欲不振，导致摄入体内的能量和营养素减少，这时如果再进行运动锻炼，会导致身体更加劳累，不利感冒康复。特别是发烧时，人体的代谢能力会增强，能量消耗增加，剧烈活动后，会消耗人体更多的能量，使机体抵抗力急剧下降。感冒病毒就会乘虚而入，侵袭心肌及肺部，容易引起急性心肌炎或急、慢性肺炎，从而使病情加重。因此，医学专家建议，感冒后切莫参加体育锻炼，要尽量休息，不要过度疲劳，并吃一些清淡、易消化、有营养的食物来增强身体的抵抗力。



误区  
二十七

将健身运动性别化

一提到去健身房健身，人们心里很自然地就会想到器械健身和健美操，然而大多数人还将这两种运动形式与性别联系起来，认为器械训练是男子的事，跳健美操是女性的专利，这是一种误解。从运动生理上讲，男性和女性在运动解剖、能量代谢等方面几乎



是相同的,所以多种有益的运动形式给两性带来的良好结果也是基本相同的。男性通过跳健美操可以像女性一样提高心肺功能,增强耐力素质,提高柔韧性和协调性。利用各种器械进行全身性肌肉负荷训练,也会使女性提高力量、耐力、速度等基本身体素质。同时,有目的的锻炼还可以改善体形,增强活力。实际上,无论是男女,各种运动形式都应该参加。各种运动形式有它的特点,任何一种运动形式也不可能代替其他的运动。就器械锻炼和健美操而言,两种运动都很必要,它们能够身体带来不同的好处,只有两者结合才比较合理完善。

## 误区

二十八

## 练器械会练得像男性一样肌肉发达

大多数女性朋友一提到练器械,马上就会担心是否练得像男性一样肌肉发达,这是很自然的。因为她们确实看到了许多男性通过器械训练,变得胸宽、背厚、肌肉发达,然而她们大可不必担心。

第一,女性本身体内雄性激素较少,雌性激素较多,因而肌肉合成能力较差,脂肪合成能力较强。

第二,即使是利用器械进行肌肉负荷训练,由于训练方式不同,会产生不同的结果,要想长肌肉也不容易,需要用特殊的训练方法,并经过一个漫长的过程,不是一朝一夕能达到的。小重量、多次数的器械训练,不但不易长肌肉,还会削减多余的脂肪。所以器械训练不一定就会长肌肉,影响身材。相反,合理的器械训练会使体形更美妙。



## 误区

二十九

## 饭前饭后游泳

空腹游泳和饱腹游泳都会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;而饱腹游泳更会影响消化功能,容易产生胃痉挛,甚至会出现呕吐、腹痛的现象。

## 误区

三十

## 剧烈运动后游泳

剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担,体温将急剧下降,从而会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等病症。

误区

三十一

女性月经期及前后三天内游泳

月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等处，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长等病症。最好在经期到来前三天和经期过后三天再游泳。即使没有妇科炎症，也没有处于经期的女性，游泳时也要加强自我防护，注意卫生。

误区

三十二

在不熟悉的水域游泳

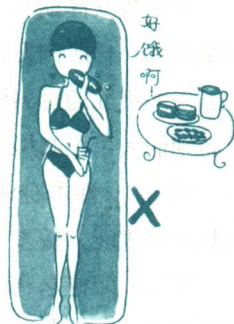
在天然水域游泳时，切忌贸然下水，如果水域周围和水下情况比较复杂，都不宜下水游泳，以免发生意外。

误区

三十三

游完泳马上进食

游完泳以后应休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久而久之，容易引起胃肠道疾病。



误区

三十四

有癫痫病史者游泳

有癫痫病史者切勿游泳。无论是大发作型或小发作型，在发作时有一瞬间意识失控，如果在游泳中突然诱发，就难免“灭顶之灾”。

误区

三十五

高血压患者游泳

高血压患者切勿游泳。特别是顽固性的高血压患者，药物难于控制，游泳有诱发中风的潜在危险，应绝对避免。

误区

三十六

心脏病者游泳

如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等患者，对游泳应敬而远之。



## 误区

三十七

## 患中耳炎游泳

中耳炎患者切勿游泳。不论是慢性还是急性中耳炎患者,游泳时水进入发炎的中耳,将使病情加重,甚至引发颅内感染等。

## 误区

三十八

## 患急性眼结膜炎游泳

急性结膜炎患者切勿游泳。该病病毒在游泳池里传染速度之快、范围之广令人吃惊。在该病流行季节,即使是健康人,也应避免到游泳池内游泳。

## 误区

三十九

## 患某些皮肤病游泳

某些皮肤病患者切勿游泳,如各种类型的癣、过敏性的皮肤病等患者都不宜游泳。游泳不仅诱发荨麻疹、接触皮炎,而且易加重病情。

## 误区

四十

## 酒后游泳

酒后游泳,体内储备的葡萄糖会大量消耗,容易出现低血糖。另外,酒精能抑制肝脏正常生理功能,妨碍体内葡萄糖转化及储备,从而发生意外。因此,切勿酒后游泳。

## 误区

四十一

## 忽视泳后卫生

泳后,应即用软质干巾擦去身上水滴,滴上氯霉素或硼酸眼药水,擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水,可采用“同侧跳”将水排出。之后,再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15~20分钟,以避免肌群僵化和疲劳。

## 误区

四十二

## 长时间在阳光下暴晒游泳

游泳池里的水含有的漂白粉(氯化物)及盐分都呈碱性,会破坏头发的毛鳞片和肌肤的角质层,令秀发粗糙、打结,肌肤干涩。如果在露天游泳池游泳,那么一定要选择防水效果好的防晒霜涂抹身体,因为水面对紫外线的反射率几乎是100%。也就是说,在露天游泳池里游泳,比在太阳底下运动更要经受双重考验。长时间在阳光下暴晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

误区  
四十三

游泳时间过长

皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。

❶ 第一期：入水后，身体受到冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。

❷ 第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，肤体由冷转暖。

❸ 第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒战现象，此时应尽快出水。游泳持续时间一般不应超过2小时。

误区  
四十四

不做准备活动就下水游泳

水温通常比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适或腿脚抽筋。

误区  
四十五

满身大汗淋漓时下水游泳

炎热的天气里，在身上大量出汗的情况下立即跳入水中游泳，常会因为水温与体温度相差较大而使肌肉组织受到强烈刺激，进而血管猛烈收缩，使局部血液循环不良，从而导致肌肉剧烈收缩的现象，通常称为肌肉痉挛，即抽筋。游泳者会在瞬间疼痛不已，一时间失去运动功能，极容易引发溺水的危险。加之人体大量出汗时汗毛孔会大开，在突然受到冷水的刺激后，身体的应急能力下降，抵抗疾病的能力也降低，呼吸道里的致病菌、病毒就会乘虚而入，容易引起上呼吸道感染等病症。因此，浑身大汗之人宜在水边凉快一会，往身上泼一些水缓解一下，等身体逐渐适应水温后，再下水游泳，以防不测。





误区  
四十六

## 夏季游泳不注意眼部卫生

夏季由于病毒容易滋生，特别要注意用眼卫生，否则“红眼病”便会趁虚而入。医学上称“红眼病”为急性结膜炎，它有很强的传染性。由于夏季游泳池人多，如果有急性结膜炎患者去游泳，就可能把病毒传播给他人。由于该病病毒通过接触传染，病毒有很强的交叉感染性。所以，在夏季游泳旺季中要特别注意预防，游泳前应先滴抗过敏、抗病毒、抗菌眼药水。

误区  
四十七

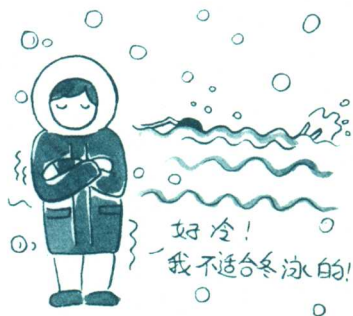
## 冬泳可以包治百病

冬泳是一项体育运动，一些人希望通过冬泳的方法治疗疾病，必须慎重行事。冬泳可以强身健体，提高肌体免疫能力，能促进一些功能性疾病逐渐缓解、转好，但并不能包治百病。

误区  
四十八

## 所有的人都适合冬泳

有较严重疾病的人，如药物不能控制的高血压病人、先天性心脏病病人、风湿性心瓣膜病人、癫痫病人等，都不宜参加冬泳。即便是体质好的人要进行冬泳，也应有一个循序渐进的过程，最好从夏秋季开始，使身体逐步适应。

误区  
四十九

## 冬泳的时间越长，越能锻炼身体

冬泳的时间应因气温、水温和人的体质而异，并不是冬泳的时间越长，越能锻炼身体。有两种现象值得注意，一是在水里游的时间过长，上岸后全身麻木、冷颤不止，这极容易损伤某些器官；另一种现象是在水里的时间太短，刚下水就上岸，没有经受充分的刺激，达不到锻炼的效果。

误区  
五十

## 上岁数了才开始锻炼

只要留心一下早晨的公园、草坪和马路旁，你就会发现在参加晨练的人群中，大多是老年人，而中青年人甚少。现在的中青年人如不及时锻炼，会导致不良后果。我国近年来糖尿病、高血压、高血脂、冠心病和骨质增生等老年病已呈年轻化趋势，中年人脂肪肝患病率更是高得惊人，这些与他们不锻炼、吃得过多、喝酒过多有关。长此下去，后果不堪设想。

误区  
五十一

## 老人健身运动操之过急

老年人的生理功能日趋减退，身体器官日渐老化，掌握运动的技能较慢，对运动负荷的适应能力较差，动作迟缓。要健身锻炼，增加运动强度、运动难度和运动时间，必须循序渐进，宁慢勿快。因此，老年人健身运动切莫操之过急。



# 医疗保健误区

Yiliao Baojian Wugu



## 一、疾病调养误区

### 误区一

#### 一不舒服就长期休养

人在疲劳过度时，会出现暂时的倦怠感、注意力涣散、身体不适等现象，经过休息很快就会恢复。有些人这时却以为是自己长了什么病，并因此感到不安，就要马上停止工作长期休养，这样不仅没有任何意义，而且还有害处。特别是具有疑病心理的人，一有闲暇就关注自己臆想出来的症状，结果反而真的出现这些症状。而且，一个人如果长期不工作，不免担忧自己的前途和收入，心理上的不安会使症状进一步恶化。



### 误区二

#### 一长病就长期服药

某些失眠或焦虑患者都曾长期服用过镇静药，这可能会对缓解不安情绪有一定的作用，但不能根治。服用少量的镇静药对症状几乎没有改变，但稍微加大剂量就容易出现全身乏力、头脑不清、精神萎靡不振等现象，还有可能引起药物中毒。所以，不宜长期依赖药物。

### 误区三

#### 口苦舌苔黄自己刮

有的人得了病，特别是肝胆胃肠疾病，常见舌上长有黄白苔，自觉口苦厉害，于是自行用竹片或小刀轻轻将舌苔刮掉。这种办法，也许会使口苦之症暂时好转，但会伤及舌上的味蕾，使食欲减退。舌苔是诊断疾病的根据之一，将它刮掉，有可能掩盖症状或造成误诊，影响治疗，实属因小失大。



误区  
四

## 扭伤脖根后端颈治疗

有的人一旦脖子扭伤,便请人为其作端颈治病,此法不妥。因为脖子扭伤的原因很多,如属失枕引起,端一下脖子,可能有些效果;而因颈椎骨质增生及其他内科疾病引起的,或是颈部因突然后仰或前屈,或因熟睡后肩部裸露风吹着凉等导致的颈部两侧牵拉性疼痛,则非端颈治疗所能消除的。如果这些病人被多次端颈治疗,有可能耽误病情,也有可能使颈椎骨质增生因机械刺激而加快增长,还有可能因端颈时用力过猛或手法失误,造成颈髓移位,危及生命。

误区  
五

## 头痛就用止痛药

研究表明,几乎所有的头痛都源于血管和肌肉,尤其是血管的牵拉。在情绪紧张和酒精等因素引起偏头痛时,由于脑动脉血管收缩,动脉血管受到牵拉便会产生跳痛。因此,治疗头痛时,首选药物和最有效药物并不是止痛药,而是作用于血管的药物。

另外,某些神经性疼痛和风湿性疼痛者大多有自行服用止痛药的习惯。常用的止痛药虽能暂时缓解各种疼痛,但不能根治引起疼痛的疾病。过多过久地服用止痛药危害有三:一是出现胃肠不适、气喘、消化道溃疡等症状和疾病;二是增加肝肾解毒排毒的负担,影响正常代谢;三是容易成瘾,造成用药量被动增大。另外,因工作劳累所致的身疲体乏,肌体似痛非痛,随意服用止痛药无异于饮鸩止渴,更应避免。

误区  
六

## 自行刮痧不循经

头痛、腰背痛及手脚痛时,有些人便在家里让家人自行作刮痧治疗。这种用铜钱或瓷片蘸食油的刮痧法,是根据中医经络学而制定,一定要循经取穴地进行治疗,才会有效。刮痧治疗必须由专业技术人员进行,一般人不懂医术,或上或下,或逆或顺地乱刮一气,不但没有治疗效果,反会使人体经气紊乱,造成许多变证,对健康不利。

误区  
七

## 腹痛乱揉肚子

孩子一喊肚子疼，家长就喜欢在他们肚子上按揉。如果孩子是因饮食过量或消化不良引起的绞痛，家长为其揉肚子后，胃肠蠕动增快，可以使疼痛减轻。但是，腹痛的原因很多，乱揉肚子可刺激蛔虫乱窜，或穿破壁，或钻进胆道，危害不浅；患化脓性阑尾炎的孩子，被家长按揉肚子时，有可能因重压而使脓处破裂，引起细菌扩散，发生腹膜炎；从上至下地按揉肚子，还可使孩子所患的回肠结肠型肠套叠的套位加深，甚至有可能因此危及生命。

误区  
八

## 热敷可以使损伤部位快速痊愈

有很多人认为热敷可以使损伤部位快速痊愈，这种方法在大多数家庭中经常使用，其实这种方法是错误的。遇到扭伤、跌伤，如果敷上热毛巾，这样做只能造成加重出血或肿胀。正确的处理是先进行冷敷，24小时后再用热疗，才能够减轻疼痛和肿胀。

误区  
九

## 冻伤用火烤

冻伤的地方常由于血管收缩，而引起血管痉挛，从而阻碍血液流通。此时如果用火烤，或者用热水烫，表面的血管会逐渐扩张，而深部的血管仍处于痉挛状态。由于血液回流不畅，皮下组织缺氧，代谢产物不能充分排出，会使冻伤不断加重，甚至发生溃烂，因此，冻伤不宜用火烤。

误区  
十

## 伤口化脓涂龙胆紫

皮肤如果受了外伤，非常容易感染化脓和溃烂，但此时涂抹龙胆紫不利于伤口愈合。龙胆紫虽然有一定的杀菌能力，但因它具有收敛作用，涂后会在伤口表面形成一层厚厚的痂皮，看起来伤口好似干燥了，实际上痂下积有许多脓，病情并没有减轻，反而感染到深部扩散，使病情大大加重。因此，化脓伤口不宜涂龙胆紫。



误区  
十一

## 患皮炎、瘙痒症就使用激素

由于肾上腺皮质激素具有抗过敏、抗炎的作用,因而对某些皮肤疾病、瘙痒症有一定疗效,但在其他情况下使用是无益的。只有治疗湿疹、接触性皮炎、药物性皮炎、牛皮癣等疾病时才可选用激素。皮肤病、瘙痒症患者不要首先选用激素或由激素制成的外涂药,因为若长期使用激素外涂药涂抹可能会诱发感染,影响生长发育,甚至导致溃疡或不愈。正确的方法是在医生的指导下使用此类药。

误区  
十二

## 长痱子用冷水洗澡

夏天天气炎热,大汗淋漓,如果汗液排出不畅,就会长痱子,此时如用冷水洗澡,虽能解一时燥热,但会加剧痱子的厉害程度。冷水洗澡具有使汗腺收缩的作用,不利于汗液的排出。如果此时再使用肥皂,因碱性刺激,还可引起汗腺发炎,从而使病情加重。因此,长痱子不宜用冷水洗澡。

误区  
十三

## 咽喉不适就用润喉片

润喉片是临床常用的消炎润喉药物,具有清热解毒、消炎杀菌、滋阴止渴、润喉止痛、利咽祛腐等作用,常用来治疗咽喉炎、口腔溃疡、扁桃体炎、声音嘶哑及口臭等疾病,以其作用快、经济方便而受到欢迎。但不少人咽喉稍有不适,就自行含服润喉片,其实这种做法是不妥当的。

在含服润喉片前,应仔细阅读说明书,了解其适应证、注意事项及禁忌证。有的润喉片含有碘分子,活性大,杀菌力强,对细菌繁殖体、芽孢和真菌有良好的杀菌和抑菌作用,但是对口腔黏膜组织刺激性很大,不宜长期含服。另外,有碘过敏史或怀孕、哺乳的妇女均不能含服。对碘过敏的人如果含服含有碘分子的润喉片,就会发生过敏反应,出现呼吸急促、面色苍白、口唇青紫、皮肤丘疹、全身湿冷等症状。哺乳的妇女如果含服含碘的润喉片,碘可经乳汁进入婴儿体内,影响婴儿生长发育。

误区  
十四

咳嗽马上止咳

伤风感冒等常常伴有咳嗽、发热等症状。如果急于退热止咳，虽然能使咳嗽减轻，但可使其他症状加重，如出现痰鸣、胸痛、气促等。

呼吸受炎症或痰液的刺激，会因此而产生保护性反射，从而引起咳嗽，以排除痰液，清洁呼吸道。所以，咳嗽从某种角度来讲是有益的。如果过早使用止咳药，抑制咳嗽反射，则会造成痰液在呼吸道滞留，甚至阻塞呼吸道，引起继发性感染而加重病情。因此，咳嗽时不宜急于止咳。

误区  
十五

痰多就服镇咳药

很多人咳嗽时喜欢服用镇咳药。但是有一点要明白，在无痰干咳的情况下是十分必要的。当痰多时如果服用镇咳药，则可造成痰液潴留在呼吸道，从而阻塞呼吸道，甚至发生细菌感染。特别是老年人在阵咳且痰多的情况下，切莫只想到用药压下咳嗽而获得一时安宁，而忽视了痰多服镇咳药的危害。所以，老年人咳嗽时应注意对症服药，以免发生意外。

误区  
十六

发烧后盲目退烧

发烧病人不宜盲目退烧。发热是许多疾病的症状之一，其原因主要有两大类，感染性和非感染性。感染性常见于感冒、肺炎、痢疾、膀胱炎、肺结核、伤寒、肾炎、胆囊炎等。非感染性发热可见于中暑、烧伤、风湿热、肿瘤、药物反应、手术等。因此，当病人发热时，不可不分青红皂白，不针对病因而盲目服用退热药，使病人大量出汗，体液丢失，加重病情。对于发热病人来说，迅速准确地判断其病因，对症治疗是最重要的。

误区  
十七

发烧就用抗生素

对待发烧，切不可乱用抗生素；应查明病因，针对性应用。在服用抗生素时，一般应连续服5~7天，才能基本控制病菌感染。有的人在服用1~2天，待发烧





消退,其他症状缓解后便停药,病菌就可能“东山再起”。再次使用同种抗生素,他们会感到药物越来越不灵了,殊不知病菌已对这种抗生素产生耐药性。正确的方法是,每次感染换用1~2种抗生素,若必须久服,也应几种抗生素交替使用。

误区  
十八

## 便秘就服泻下药

引起大便秘结原因多而复杂,应寻因处置,不必都去服泻下药。除非便秘很厉害,必须服用泻下药,也应按照少服和便通即止的原则,切不可一便秘即服泻下药,或依赖泻药而解便。经常使用泻下药,会使肠蠕动失常,出现“秘一泻一秘”的恶性循环,严重影响对营养素的吸收利用而危害健康。如果是年老体弱者发生便秘,应多吃蜂蜜、麻油之类的润肠品。

## 二、食物疗法误区

### 误区一

#### 骨折之后多喝骨头汤

据报道,骨折病人多喝骨头汤,不但不能促进骨折早期愈合,反而会使骨折痊愈的速度变得更慢。这是因为,在人体受到损伤后,骨头的再生主要是依靠骨膜、骨髓的作用,骨膜、骨髓只有在增加骨胶原的条件下才能更好地发挥作用,骨折后如果摄入大量含有磷元素和钙元素的骨头汤,就会使骨质内的无机质成分增高,导致骨质内的有机质与无机质的比例失调,而阻碍了骨折的早期愈合。因此,专家建议,骨折病人还是少喝骨头汤。



### 误区二

#### 口腔溃疡者多吃西瓜

中医学认为,口腔溃疡的主要原因是阴虚内热,虚火上扰,灼伤血肉脉络。口腔溃疡者若多吃西瓜,西瓜有利尿作用,会使体内所需的正常水分排出更多,这样会加重体液偏虚的状态。阴虚则内热益盛,会加重口腔溃疡。因此,口腔溃疡者多吃西瓜无益。

### 误区三

#### 肾功能不全者吃西瓜

普通人如果短时间内吃大量西瓜,会使体内水分增多,超过人体的生理容量。而肾功能不全者,其肾脏对水的调节能力大大降低,对进入体内过多的水分无法调节,无法及时排出体外,致血容量急剧增多,容易因急性心力衰竭而死亡。



误区  
四

## 肾结石病人吃豆制品

一项研究结果显示,把大豆和豆类食品作为主食可能加重肾结石。大豆中的草酸盐能同肾中的钙融合,形成结石。研究人员通过对13种以豆类为原料的食品进行检测,发现每一种食品中草酸盐的含量都很高,可能给有肾结石病史的人造成问题。这些食品中的草酸盐含量都超过了肾结石患者的安全摄入量,即每次10毫克。有的豆制品中的草酸盐含量是安全摄入量的50倍。因此,肾结石病人不宜多吃豆制品。

误区  
五

## 肾炎病人盲目忌盐

有许多人认为肾炎病人应当完全忌盐。其实,肾炎病人是否忌盐应根据病情来决定。因为许多肾炎病人由于较长时间连续服用利尿药,肾小管对钠的重吸收功能逐渐下降,使钠从尿中大量丢失,此时如果再一味强调严格限盐,往往容易使病人发生低钠血症及脱水症,出现面容消瘦、头晕、倦怠乏力、皮肤弹性减退等症状,还容易出现食欲不振、腹胀、呕吐、恶心等消化系统症状。

轻度水肿和慢性肾功能不全、氮质血症、高血压者,应该低盐饮食,每天以3克为佳。水肿消退后,则应渐渐恢复正常含盐饮食,每天8克即足够了。

误区  
六

## 肾炎病人吃鸡蛋

肾炎患者肾功能和新陈代谢逐渐减退,尿量减少,体内代谢产物不能全部由肾排出体外。此时如果食用鸡蛋,就会增加蛋的代谢产物——尿素。尿素增多会使肾炎病情加重,甚至出现尿毒症。因此,肾炎患者不宜吃鸡蛋,也不宜食用其他蛋白质较多的食物。

误区  
七

## 胃溃疡病人常饮牛奶

有些胃溃疡病人认为牛奶有助于溃疡的恢复,然而近年来研究表明,胃溃疡病人常饮牛奶并不利于胃溃疡愈合。牛奶中含有丰富的蛋白质和钙质,均能促进胃酸分泌,胃酸过多分泌其实不利溃疡愈合。

误区八

胃溃疡病人少食多餐

由于胃溃疡往往伴随胃痛,不少患者常少吃多餐,以进食来止痛。其实这样不仅不能减轻溃疡病的症状,反而会加重病情。因为食物进入胃内,虽能中和一部分胃酸,但又会刺激胃酸分泌,少吃多餐会使溃疡面不断受到胃酸侵蚀,不利于溃疡面的愈合,所以溃疡病人平时饮食还是定量定时为好。

误区九

胃溃疡病人只吃细软食物

由于胃溃疡患者的消化能力下降,所以患者家属往往让患者吃一些细软的食物,以利于患者消化吸收。但是研究表明,食物中纤维素不足也是引起溃疡病的原因之一,而细软食物的纤维素含量与粗粮比较要少很多。有人对溃疡病人随访,发现饮食富含纤维素者复发率为45%,饮食过分细软者复发率为80%。同时细软食物在



口中咀嚼时间较少,未能使唾液充分分泌,而唾液不仅能帮助消化,还有中和胃酸、提高胃黏膜屏障作用。所以胃溃疡病人只要病情稳定,可以采用普通饮食。

误区十

胃溃疡病人忌吃辛辣食物

人们认为患了胃溃疡应该完全避免刺激性食物,所以本来喜爱的辛辣食物也放弃了。其实,辣椒会增加胃黏膜的血流量,还能刺激胃黏膜合成和释放前列腺素,能有效阻止有害物质对胃黏膜的损伤,对胃有保护作用。大蒜能杀灭胃内的幽门螺杆菌,该菌是消化性溃疡主要致病原因之一。可见,胃溃疡患者可以根据自己喜好来适当食用辣椒、大蒜等辛辣食物,但是一定要注意不可过量。至于茶、咖啡、盐,胃溃疡病人还是不宜多饮、多食,因为它们会刺激胃酸分泌。

误区十一

胃溃疡病人采用高蛋白饮食

胃溃疡病人不宜采用高蛋白饮食。肉、蛋、鱼等高蛋白食物具有强烈刺激胃液分泌的作用,胃液呈酸性,主要成分为盐酸、胃蛋白酶原、黏液、内因子。其中胃蛋白酶原遇到盐酸,就变成胃蛋白酶,能分解蛋白质。如果摄入高蛋白食物,为消化蛋白质,胃液的分泌必然增加,就会加重溃疡病情。



误区  
十二

## 胃溃疡病人吃粗粮和不易消化的食物

胃溃疡病人不宜采用粗糙和不易消化的饮食。韭菜、芹菜、香椿、豆芽、粗粮以及含纤维素较多的食物不易消化,会增加胃的蠕动时间,影响溃疡面的愈合,同时又会引起胃液的大量分泌。如果常吃这些食品,就会加重溃疡病情。

误区  
十三

## 胃病患者不注意饮食配合

胃病患者在治疗期间,饮食配合极为重要,服药期间要注意科学进食。另外,还要注意少食味精。

误区  
十四

## 动脉硬化病人多吃人参

患有高血压、动脉硬化的病人不宜长期服用人参。人参中含有抗脂肪分解的物质,这种物质是一种具有蛋白质特性的肽类物质,其中精氨酸、天门冬氨酸等氨基酸都具有抗脂肪分解的特性,能抑制体内脂肪的分解,促进组织器官的脂肪增加,而脂肪的增加对患有动脉硬化、高血压的人是极为不利的。因此,高血压、动脉硬化病人不宜服用人参。

误区  
十五

## 脑血管病人吃狗肉

狗肉是营养丰富的食品,而且特别有风味,但并非人人都能吃。脑血管病人食用狗肉危害很大。脑血管病人一般伴有高血压、动脉硬化,狗肉热性大、滋补强,脑血管病人吃后会使血压不断升高,甚至可能导致脑血管破裂出血。除脑血管病人不宜吃狗肉外,高血压病、心脏病、中风后遗症患者也不宜吃狗肉。

误区  
十六

## 冠心病患者进食过量

人体胃肠的血管极其丰富,进食后由于消化、吸收的需要,心血输出量增多,腹腔内的脏器处于充血状态。心脏功能不好的病人饱餐后,可因心血输血量增多而加重心脏负担,膨胀的胃将横隔膜向上推移,进一步影响心脏功能。进食过饱,迷走神经高度兴奋,会导致冠状动脉持续性痉挛和收缩,在这种情况下,很容易发生急性心肌梗死。

误区  
十七

## 冠心病患者进食过于油腻

冠心病患者如果常采用厚味油腻饮食，特别是含动物脂肪多的食物，如动物内脏、肥肉、鸡蛋黄、鱼卵等，很容易使脂质在动脉壁内堆积，形成动脉硬化斑块，或使动脉硬化加重。脂质在血液里流动，可使血液黏稠度增加，冠状血管内血流变慢，不能最大限度地将氧气带给心肌，从而加重心肌的缺血和缺氧，致使冠心病病情加重。

误区  
十八

## 冠心病患者进食过少

如果冠心病患者食物摄入量不足，维持正常工作和生理功能的热量不足，病人会出现低血糖症状，如饥饿感、心跳加快、全身出冷汗、头晕、无力、面色苍白等。心跳加快本身又会使心肌的耗氧量增加，需要供应较多的营养和氧，给冠心病患者带来不利影响。

误区  
十九

## 心绞痛患者暴饮暴食

如果心绞痛患者暴饮暴食，会使引起人的血液流向胃肠道，以致心肌供血不足，另外暴饮暴食以后血脂会暂时升高，从而阻碍心肌氧的运输，从而引起心绞痛发作。

误区  
二十

## 关节炎病人吃高脂肪食物

脂肪在人体内的氧化过程中，能产生一种酮体。酮体对关节有较强的刺激作用，结果使关节炎症状不断加重，从而出现肿胀、疼痛、功能障碍、强直等。如果减少脂肪食用量，以上症状可以减轻。因此，关节炎病人不宜吃高脂肪食物，应多吃蔬菜、水果等清淡的食物。

误区  
二十一

## 老年性痴呆患者摄入过多的铝

老年性痴呆患者应减少铝的摄入。要想减少铝的摄入，首先要净化饮用水的水质。明矾是传统的净水剂，但明矾中含有铝，故用明矾净化的水不宜饮用。油条中含有明矾，故油条也不宜常吃。厨具、食具最好不用铝制品。



## 误区

## 二十二

## 痛风病人吃鱼肉

痛风病人吃鱼肉对身体是非常有害的,鱼肉富含嘌呤,而痛风正是由于体内嘌呤代谢发生紊乱引起的一种疾病,主要表现为血中尿酸过高,能导致关节、结缔组织和肾脏等处发生一系列病症。因此,痛风病人不宜吃鱼肉。

## 误区

## 二十三

## 气管炎患者吃海鲜油腻食品

“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安”。这是很有科学道理的一句养生民谚。急、慢性气管炎病人应少吃鱼、虾、蟹、肥肉等海腥油腻食物,一可防止助湿生痰,二可避免过敏反应。

## 误区

## 二十四

## 气管炎患者吃刺激性食品

气管炎患者不宜食用刺激性食物。辣椒、胡椒、生葱、芥末等辛辣品对呼吸道有刺激作用,可使病情加重。饭菜过咸或过甜、饮食过冷或过热,也不利于气管炎的防治。

## 误区

## 二十五

## 肝炎病人吃甲鱼

一些肝炎病患者希望得到营养补充,买来甲鱼做着吃,实际上这样做不仅对病情无益,反而有害。

肝炎患者由于胃黏膜出现水肿、小肠绒毛变粗变短、胆汁分泌失常等原因,其消化吸收机能大大减弱。甲鱼含有极丰富的蛋白质,肝炎病人食用后,不但难以消化吸收,而且会加重肝脏负担,使食物在肠道中腐败,造成腹胀、恶心、呕吐、消化不良等现象。严重时,因肝细胞大量坏死,血清胆红素剧增,体内有毒的血氨难以排出,会使病情迅速恶化,诱发肝昏迷,甚至死亡。另外,凡是消化系统疾病患者,诸如肠胃炎、胃溃疡、胆囊炎患者,以及中医学上所说的热病患者,均不宜食用甲鱼。

## 误区

## 二十六

## 肝炎病人吃蛋黄

蛋黄虽然营养丰富,但肝炎病人食用蛋黄会大大加重肝脏的负担,对极为不利。

蛋黄中含有大量脂肪和胆固醇,而脂肪和胆固醇都需要在肝脏中进行代谢。这样肝

脏的负担就会加重,不利于肝脏功能的恢复。因此,肝炎病人不宜吃蛋黄。但蛋清含有胆碱、蛋氨酸等具有组织脂肪在肝脏内堆积、贮存的作用,有利于肝功能的恢复。因此,肝炎病人以食用蛋清为宜。

## 误区

## 二十七

## 肝炎病人吃生姜

生姜的主要成分是姜辣素、挥发油、树脂和淀粉。变质的生姜内还含有黄樟素。姜辣素和黄樟素能使肝炎病人的肝细胞发生坏死、变性,以及炎症浸润、间质组织增生,从而使肝功能失常。肝炎病人如果食用生姜,不但不能使肝脏病变早期恢复,反而会使病情进一步恶化。因此,肝炎病人不宜吃生姜。

## 误区

## 二十八

## 肝炎病人常吃猪肝

我国民间对于肝病患者流传着一种“以肝补肝”的食疗法,常常给肝病患者进食猪肝或其他动物肝脏以求康复。殊不知,肝病患者多食高含铜的食物对健康影响很大,后果严重。

铜是人体必需的一种微量元素,它不仅参与血红蛋白的合成,而且对心肌与血红蛋白的合成,对心肌中弹性硬蛋白及胶原蛋白分子间完整交联有一定的作用。但是体内铜离子过多可引起多种疾病,特别是肝脏病人。正常人体内含铜量为100~200毫克,其中1/4~1/5储存在肝脏内。有人测定,健康人每毫升血清含铜1.03微克左右,肝炎病人含铜1.43微克左右,肝硬化患者体内铜的含量比正常人体高出60~80倍。为什么肝病患者体内含铜量高呢?原因是正常人进食含铜的食物,铜离子参与生理生化作用后,多余的铜可与血清铜氧化酶结合从小便排出,不会在体内积蓄。而肝病患者由于肝功能低下,不能调节体内铜的平衡,过多的铜则在肝脏中积聚,可引起黄疸、贫血、肝硬化、腹水及发生肝昏迷而死亡。若积聚于脑组织中,则可发生手足震颤、语言不清、呆笑等症状。

猪肝含铜丰富,100克猪肝含2.5毫克铜,肝病患者进食猪肝及其他动物肝脏及富含铜的食物后,铜大部分积蓄于肝内,可加重肝病,引起一系列病症的发生。所以肝病患者不宜多吃猪肝。



误区  
二十九

## 肝硬化病人吃沙丁鱼

肝硬化病人如果吃青花鱼、沙丁鱼、秋刀鱼和金枪鱼等,可诱发出血。这些鱼的鱼脂中含有一种物质叫二十碳五烯酸,它是一种不饱和的有机酸,它的代谢产物——前列腺素具有抑制血小板聚集的作用。而肝硬化病人凝血因子生成发生障碍,血小板数低,如果进食含二十碳五烯酸较多的鱼,就容易引起出血,而且很难止住。因此,肝硬化病人不宜食用沙丁鱼等鱼类。

误区  
三十

## 肝硬化病人喝牛奶

肝硬化是肝脏在有害因素长期、反复作用下内部组织发生紊乱增生所致的疾病。有人观察340名肝硬化患者,发现喝牛奶后出现乳糖吸收不良者占95%。这是因为慢性肝功不正常,且引起肠道的慢性瘀血,以致出现小肠细菌的过度生长,小肠黏膜受到损伤,造成肠黏膜分泌酸乳糖酶的量减少,所以肝硬化患者喝牛奶后出现腹部不适症状的比率远远高于正常人。因此,肝硬化患者不宜多喝牛奶,不过,经过发酵处理的乳制品(其中的乳糖已被酵母的乳糖酶分解成葡萄糖和半乳糖)或代乳品还是可以饮用的,例如酸牛奶等。

误区  
三十一

## 肝硬化病人吃皮蛋

肝硬化病人肝功特别差,如果采用高蛋白饮食会造成氨中毒和肝昏迷。皮蛋本身就是蛋白质,人吃了就会不断增加蛋白质的摄入。另外,皮蛋含有较多的氨,而且呈碱性,在肠道里能使 $\text{NH}_4^+$ 变为 $\text{NH}_3$ 而被人体吸收,从而诱发肝昏迷。肝昏迷可以引起脑水肿,甚至出现死亡。因此,肝硬化病人不宜吃皮蛋。

误区  
三十二

## 胆道病患者吃高脂肪食物

当胆道系统存在炎症等病理改变现象时,胆汁的排放会大大受阻,而胆汁的主要成分——胆盐排出量相应减少,于是削弱了消化脂肪的能力。为了减轻对胆道系统病理改变的刺激,防止病情加重,胆道病患者应适当控制动物脂肪的摄入,尽可能少吃或不吃油炸食物。

误区 三十三 胆囊炎患者吃肥肉

胆囊是贮藏胆汁的器官。健康人吃下肥肉类的油腻食物后，这些食物先在胃里初步消化，然后进入小肠，在胆汁的作用下，使脂肪乳化、水解，最后被人体吸收。胆囊炎患者的胆管内壁经常充血水肿、堵塞，胆汁排不出去。而脂肪类食物可以促进缩囊素的产生，从而增加胆囊收缩的次数，造成胆囊内压力升高，胆囊扩张，致使病人病情加剧。所以，凡有胆囊炎的病人不宜吃肥肉。

误区 三十四 胆囊炎、胰腺炎患者喝牛奶

脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶，胆囊炎、胰腺炎患者如果饮用含有脂肪的牛奶，不仅加重胆囊和胰腺的负担，而且会使症状加重。

误区 三十五 胆石症病人吃多酸性食物

胆石症病人如果食用过酸食物，如杨梅、山楂、醋、苹果等，可以诱发胆绞痛。酸性食物经胃进入十二指肠后，直接刺激十二指肠分泌激胆素，从而引起胆囊收缩。因此，胆石症病人不宜食用过酸性食物。另外，饮酒、吸烟、浓茶和咖啡都有刺激胆囊收缩、产生胆绞痛的作用。

误区 三十六 尿路结石病人常吃糖

尿路包括输尿管、肾、膀胱和尿道。尿路结石的病因非常复杂，饮食是重要的因素之一。实验证明，糖是尿路结石的促发因素。尿路结石患者如果吃糖过多，可使结石不断增大，病情加重。

人在吃糖后，尿中的草酸、钙及尿液的酸度都会不断增加。钙与草酸在酸性尿液中非常容易沉淀而形成结石，或使已存在的结石增大。因此，尿路结石病人不宜多吃糖，尤其在食用含钙质丰富的食物时，应少吃糖或根本不要吃糖。



误区  
三十七

## 尿路结石病人饮啤酒

啤酒是一种营养性饮料，具有利尿作用。患有尿路结石的病人饮用啤酒对身体是非常有害的。酿造啤酒的麦芽汁中不仅含有钙和草酸，而且还含有鸟核酸，这些物质可以直接促使尿结石的发生。因此，患尿结石的病人不宜饮啤酒。

误区  
三十八

## 甲亢病人吃刺激性食物

甲亢病人不宜进食强刺激性食物。比如生蒜、生姜、生葱、辣椒都是强刺激性食物，不宜给高度兴奋的甲亢病人食用。再加上甲亢病人绝大部分心率过速，所以对于各种酒类也应忌饮。

### 三、补钙误区

#### 误区一

#### 听信广告宣传高吸收率的钙质品



有关专家指出,现在各种钙质品人体吸收率只能达到40%左右,但有些厂家却将高达90%以上的动物实验结果直接用于人体吸收率的宣传,欺骗消费者。60%~100%高吸收率的危害,在于误导人们大大降低钙的补充量,使补钙量仅仅达到正常所缺钙量的26%~50%。结果是虽缺钙,却补得不够。

#### 误区二

#### 不清楚自己的钙需要量

据有关营养调查表明,我国人均每天钙摄入量仅为406毫克,远远达不到每天800~1500毫克的标准,其中儿童平均每天缺钙480毫克,青少年平均每天缺钙680毫克,孕妇平均每天缺钙840毫克,成人平均每天缺钙410毫克,老人平均每天缺钙610毫克。所以,一定要清楚自己的钙需要量,足量补充所缺钙质,否则,补钙是难以达到预期效果的。

#### 误区三

#### 把钙盐含量当成钙含量

现在市场上有很多钙产品在销售,存在以下几种标示情况:一种情况是只标钙盐含量,而不标钙含量,比如葡萄糖酸钙含钙量只有9%,乳酸钙含钙量为13%,磷酸氢钙含钙量为23%;第二种情况是将钙产品标示为高钙产品,但究竟会有多少钙却没有具体注明;第三种情况是在儿童食品名称前加上钙,如钙奶、钙糖等。这些都会造成很多消费者的误解,比如牛奶本身的钙含量就比AD钙奶的钙含量高1.3~2.8倍,而好多家长却误以为AD钙奶的钙含量高。





误区  
四

## 多吃高钙食品就不会缺钙

含钙丰富的食品有牛奶、豆制品等,但这些食品的含钙量也是有限的,像100毫升鲜牛奶含钙110毫克,100克大豆含钙190毫克,每天要食用800毫升牛奶或0.4千克的黄豆,才能够满足成人一天的钙需要量。可见,即使每天都吃高钙食物,也难以满足人体对钙的需求。

误区  
五

## 血钙正常就无需补钙

缺钙,就像一种无声无息的流行病,悄悄地侵蚀着人们的身体。如果人体长期钙透支,从量变到质变,再怎么补也为时过晚,长期缺钙所造成的危害是不可逆转的。所以,补钙刻不容缓。当你经过骨密度仪或头发检测结果不缺钙时,也不要大意,因为只有缺钙到一定程度时才能够查出。即使检查结果显示正常,也不表明不缺钙。而血钙水平并不能正确反映人体钙营养状况,比如骨质疏松患者的血钙水平往往偏高。

误区  
六

## 血钙低就是缺钙

许多人认为,化验血钙就可以知道自己缺不缺钙,如果血钙降低了就补钙,这种概念是错误的。因为人体99%以上的钙是存在于骨骼和牙齿里面的,血钙只是人体当中用来维持动态平衡的一小部分钙。当生理功能正常时,血钙水平受机体各种激素的调节,基本保持在正常水平。缺不缺钙最直接的检测方法是测量骨密度。

误区  
七

## 青年人不需要补钙

人到35岁左右,人体骨量可以达到最高值,形成骨量峰值。从20多岁开始,如果补钙越充足,这个骨量峰值就越高。到了35岁以上,人体骨钙每年以0.8%的速度丢失,如果骨量峰值越高,补钙越充足,骨钙丢失的速度就越慢,出现骨质疏松的时间就越晚。所以,赶早补钙,增加钙的储蓄,提高骨量峰值,是预防中老年缺钙病特别是骨质疏松的最好办法,千万别错过青年补钙的大好时光。而且,充足的钙可以使机体保持弱碱性,青年人不易疲劳,精力旺盛。

误区八

补钙的同时滥补维生素D

很多人以为缺钙是由于缺乏维生素D而造成的,从而导致鱼肝油和强化维生素D产品的滥用,小儿佝偻病也被片面地命名为维生素D缺乏性佝偻病。其实,人体对钙的吸收不单靠维生素D形成结合蛋白的转化,也可以通过肠胰的被动扩散吸收。况且,即使有大量的维生素D,而缺乏钙的摄入,也是无本之源。补充过量的维生素D还会导致高血钙而加速动脉硬化,动脉硬化患者不宜过多摄入维生素D。儿童食品强化维生素D过多,过滥的情况非常严重,有一些专门针对学生的奶制饮品,每100毫升维生素D的含量竟超过正常需要的10倍。

另外,肥胖人士最好不要多服高热量的钙产品,肾病患者不宜多服含钙、钾的钙产品,孕妇不宜多服含有防腐剂、色素等辅料的钙产品等,服用维生素D也应慎之又慎。

误区九

骨质增生患者不需要补钙

众所周知,缺钙常表现为骨质疏松等,但很多人并不知道骨质增生也是缺钙的表现。医学研究证明,当钙摄入不足时,会出现骨质疏松和骨质增生并存的现象。因此,患骨质增生的朋友也应积极补钙。喝牛奶是一种简易有效的补钙方法。坚持每天喝1~2杯牛奶,同时多吃含钙较多的食物,如猪骨头、乳制品、豆制品、虾皮、蛋类、鱼类、绿叶蔬菜等,还要多晒太阳,必要时可口服钙剂。

此外,老年人、育龄妇女、青少年等对钙需求量较大的特殊人群,可以根据自身需要适量服用钙产品。补钙的同时要注意与户外运动相结合,经常沐浴阳光,可以促进人体内维生素D的合成;不吸烟,少饮酒,饮用咖啡、茶、碳酸饮料等要适量,有助于人体对钙的吸收,对身体十分有益。

误区十

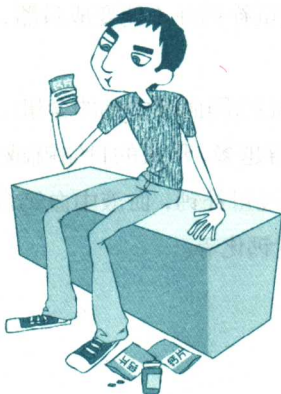
老年人不注意补钙

据流行病学调查发现,目前我国50岁以上人群中,有1/4以上的人存在骨质疏松。所谓骨质疏松,就是骨头里面的钙含量减少了。因此,补钙应成为中老年人日常生活中不可缺少的内容。特别是中老年女性,因为女性的骨质大约在30岁时达到最高点,随后每年都会略有下降,而在绝经后下降速度还会加快。因此,中老年女性要尽量提高自己的骨质密度,以减少骨质的缺损。



误区  
十一

## 多补钙就能够防治骨质疏松



很多人认为多补钙就能够防治骨质疏松,这种观念也是错误的。因为钙的代谢离不开正常的整体机能,钙补得多并不意味着吸收得多。对身体不好的人来说,补钙过多,钙还有可能沉积在一些脏器里,引起胆囊结石、肾结石等。

对钙代谢影响比较大的激素有三种,即维生素D、甲状旁腺素和降钙素。随着老年人生理机能的减退,户外活动逐渐减少,雌激素水平就会开始下降,维生素D合成减少,肾、肠重吸收钙减少,甲状旁腺机能亢进,这些都是导致骨质疏松的常见原因。

另外,妇女到了绝经期,骨头里有一种叫做破骨细胞的活性增强,而相反的是成骨细胞的活性减弱。破骨细胞会起到破坏骨结构的作用,使骨小梁溶解,钙从骨骼里游离出来,导致骨密度降低。此时血钙水平往往是正常的。单纯补钙最多只是部分延缓骨的丢失,起不到防止骨丢失的作用。

误区  
十二

## 治疗骨质疏松不辨病因

骨质疏松主要分为两大类,即原发性的骨质疏松和继发性的骨质疏松。女性绝经后出现的骨质疏松和老年男性出现的骨质疏松,都属于原发性的骨质疏松;由某些疾病或某些诱因(如药物)而引起的骨质疏松,则属于继发性的骨质疏松。不同类型的骨质疏松,治疗手段不一样,千万不能不加区分,一律补钙,否则容易出现并发症。继发性的骨质疏松,如钙营养不良等引起的骨质疏松,补充钙剂就非常有效;而对于原发性的骨质疏松就不能依靠补钙来治疗。

绝大多数老年人发生的骨质疏松属于原发性骨质疏松,这类老年人应该在医生的指导下进行治疗,比如绝经期女性可补充雌激素等,盲目补钙没什么作用。目前国际上还没有什么有效手段能治愈骨质疏松,现在能做到的只是预防发生和减缓病情发展。像某些广告宣传的那样,吃了某种补钙制剂,就能治疗骨质疏松,是没有道理的。

误区  
十三

钙补得越多越好

许多老人认为,钙补得越多,吸收得也就越多,形成的骨骼就越多,其实不是这样。年龄在60岁以上的老年人,每天需要摄入800毫克的钙,过量补钙并不能变成骨骼,反而会引起并发症,危害老人健康。

钙是这样被人吸收的:钙经胃肠吸收,进入血液,形成血钙(即血液中钙的含量),再通过骨代谢,把血钙进行钙盐沉积,形成骨骼。不是说钙吃得越多,形成的骨骼就越多。血液中钙的含量必须保持在一定水平,过多或过少都不行。过量补钙,血液中血钙含量过高,可导致高钙血症,并会引起并发症,如肾结石、血管钙化等。

误区  
十四

药物补钙很安全

最安全有效的补钙方式是在日常饮食中加强钙的摄入量,而且食物补钙比药物补钙更安全,不会引起血钙过量。专家建议,老人每天坚持喝两杯牛奶,经常吃些奶制品、虾皮、黄豆、青豆、豆腐、芝麻酱等含钙丰富的食物。其次,选择健康的生活方式,少喝咖啡和可乐,不要吸烟,这些都会造成骨量丢失。除此以外,晒太阳和户外运动也有利于钙的吸收和利用。这些都是安全的补钙方法,老人们根本没有必要每天服用钙剂药物。

误区  
十五

老年女性过量补钙

补充钙剂是很多老年女性非常关注的事情。一般来说,钙的来源有两种,一是天然钙,以动物骨骼、贝壳、珍珠为原料,钙剂本身比较安全,不容易出现补钙过量的危险,但可能带来重金属超标问题;人工合成的钙剂虽不会有重金属残留,但可能会产生摄取过量的问题,值得老年女性注意。

钙质摄取过量可能引起便秘、腹胀等,老年人本来就容易慢性便秘,如果再服钙过量,便秘会更加严重;把补钙剂当成抗衰老的营养品服用,结果反而造成骨折、异位钙化等病,甚至一些动脉硬化等病的发生也与过度补钙有





关。钙量过多,还会抑制肠道吸收铁、锌等其他重要的微量元素,引起营养失衡,甚至会发生缺铁性贫血、反复感染等。

值得注意的是,老年女性与儿童或者年轻人不同,她们容易有心功能或者肾功能不全等疾病,还有服用利尿药等降压药物的情况也不少,因此,钙剂更容易在体内蓄积,引起上述不良反应。

要避免钙剂摄取过量,首先要计算清楚钙剂里的含钙量。不同的钙源所含元素钙的量不同,碳酸钙中元素钙含量最高为40%,柠檬酸钙为21%,乳酸钙13%,葡萄糖酸钙9%。以钙尔奇D600为例,每片含碳酸钙1500毫克,就相当于含600毫克元素钙。作为预防用药,每天摄入600~1200毫克元素钙就已足够,亦即每日服用1~2片即可。

## 四、西药服用误区

### 误区一

#### 吃药不讲究服药时间

服药的次数大多数是一日三次，也有两日一次的。每日一次指每天都在同一时间服用；每日两次指早晚各一次，一般指早8时、晚8时；每日3次指早、中、晚各1次。

每个人的体质各有差异，病情也有百种千样，患病因素也很复杂，除了外在的、物质的原因以外，还有内在的精神因素，受人体生物钟的影响，要让患者早日康复，对不同的病和不同的人，医生应规定不同的服药时间。

人们在实践中已经观察到一些有用的规律：如心脏病人对药物洋地黄的敏感性，凌晨4时大于其他时间40倍，糖尿病人也在凌晨4时对胰岛素最敏感；胃动力药需要在饭前半小时左右服用，这样才能在进餐时发挥最大的药效；消化酶类药物最好和食物同时服用，使药物和食物充分混合，以最大限度地发挥酶的消化作用。

### 误区二

#### 吃苦药配甜食

有些人在吃苦药时，喜欢配合甜食服用，如用糖水、蜂蜜水或糖块来送服中药，其实这样是不对的。医师开的是苦药，就必须苦口咽下去。

因为药的化学成分比较复杂，糖特别是红糖含有较多铁、钙等元素和杂质，一旦中药中的蛋白质和鞣质等成分与之相合，就会起化学反应，使药液中的一些有效成分凝固变性，继而混浊、沉淀，不仅影响药效，而且危害健康。

有些药必须利用苦味来刺激消化腺的分泌，才能发挥出疗效。若加糖，则失去了这种作用，也达不到治疗效果。

糖会干扰微量元素和维生素的吸收，抑制某些退热药的药效，降解某些药物的有效成分，如马钱子极苦，加糖就会降低药效。



误区  
三

## 吃药用热水送服

在服药时，一般要用温开水送服。但有的人不管服用什么药都用热水送服。其实这样做是错误的，因为有的药不宜用热水送服。现代医学研究认为，在日常生活中，以下三种药不宜用热水送服：

第一种药是消化类药。如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等，这些药品中的酶是一种活性蛋白质，受热后即凝固变性而失去作用，达不到消化的目的。

第二种药是维生素类药。维生素中的维生素C是水溶性制剂，不稳定，受热后还原破坏而失去药性。

第三种药是止咳糖浆。此类糖浆为复方制剂，其止咳作用部分是来自糖浆，口服后覆盖在发炎的咽部黏膜表面，以减轻对黏膜的刺激而缓解咳嗽。若用热水冲服，会稀释糖浆，不能形成保护性薄膜，从而失去糖浆的作用。

误区  
四

## 服药时只要一口水

有些人服药时只喝一口水，这样的服药方式其实是不正确的。实验资料表明，服药时增加饮水量，能提高溶解度低和用量较大药物的血药浓度，加快达峰时间，从而提高这些药物的生物利用度和疗效。饮水量大还可增加胃的排空速度，使药物更快到达肠部，提高吸收速率（多数药物在小肠被吸收）。所以，服药时应用足量的水（200~300毫升）送服，任何药物千万不能只用一口水咽下，以免药物（尤其是胶囊剂）黏附于食管壁，对食管造成损伤。

误区  
五

## 用茶水服药

治疗缺铁性贫血的硫酸亚铁等，所含的亚铁离子能够与茶中的鞣酸发生沉淀，起着妨碍铁吸收的作用，并能引起腹痛、便秘。含生物碱的药物，如阿托品、利血平、麻黄碱、可待因、复方胃舒平以及中药大蓟、元胡、黄连、小蓟等，都可以与茶水中的鞣酸发生沉淀，从而使药效降低。镇静药（如鲁米那、速可眠、三溴片、安定等）、抗组织胺

药（如扑尔敏、苯海拉明等）及镇咳药（如咳必清等）与茶中的咖啡碱有拮抗作用，都会降低药物疗效。含有硫酸氢钠的药物，如健胃片、大黄苏打片、小儿消食片等，遇茶中的鞣酸以后，会发生分解作用，从而降低药效。

所以服药忌用茶水送服。茶对药物疗效的影响与饮茶的多少以及浓度直接有关。为了提高药物疗效，平日也不要饮茶。

误区六

用牛奶服药

目前，许多病人在吞药片或胶囊时，不用开水，而是用牛奶，这种做法是不对的。因为牛奶中含有非常丰富的铁、钙等离子，这些离子同某些药物发生化学反应后，会生成稳定的难以溶解的化合物，这样药物的有效成分就不容易被肠道吸收，有些药物还会被牛奶破坏而失去效力。因此，在服药时，不宜用牛奶送服，而且在吃药前后一小时都不能喝牛奶，以免影响药物的疗效。

误区七

多种药同时服

身患多种疾病的人常常需要吃多种药。有的人为了图省事，常常把几种药同时服下，这样做有可能影响各种药物的正常发挥，甚至可能发生药物中毒。每种药物都有各自的药理作用、理化性质以及副作用，它们在人体内的作用部位和维持时间长短也各不相同。如果多种药同时服用，可影响药物的分布、吸收、代谢和排泄以及药物与蛋白的结合，甚至还会影响药物对神经递质受体的作用。因此，多种药不应同服。一定要合理安排每种药物服用的时间和次数。一般来说，各药之间，至少需间隔1小时左右，而不宜多种药同时吃。

误区八

服用药物时饮酒

病人在用药期间饮酒对药物的疗效是有影响的。因为酒中含有乙醇，乙醇可加速某些药物在体内的代谢转化，降低药物疗效，诱发药物的不良反应。特别是在服药时饮酒，可使消化道扩张，增加药物吸收，容易引起不良反应。因此，服用药物时不宜饮酒。

●安眠药与抗凝血药：如果大量饮酒，对安眠药（如巴比妥类、眠尔通等）、抗凝血药（如肝素、双香豆素等），的疗效有影响，大量饮酒后因为高浓度酒精对肝药酶的抑制，使这些同服的药物在体内的半衰期延长，从而产生蓄积中毒。



●安乃近、苯妥英钠、苯巴比妥：少量饮酒，酒精对肝药酶起诱导作用，使这些药物在体内的代谢加速，半衰期缩短，药效下降。

●安定药和抗过敏药：如氯丙嗪、奋乃静、安定、利眠宁等精神安定药，扑尔敏、苯海拉明、赛庚啶等抗过敏药物，如果与酒同服，轻则使人昏昏欲睡，重则使血压降低，呼吸抑制而死亡。

●抗心绞痛药：如消心痛、硝酸甘油等，服用后可骤然地扩张血管。如果与酒合用，酒会加剧这些药物产生不良反应，如头痛等。饮酒多还会引起血压下降、胃肠不适，甚至突然晕倒等严重不良反应。

●降血压药：如利血平、肼苯哒嗪、心痛定等，若服这些药物期间饮酒，因为酒能引起血管扩张，从而会容易出现低血压症状。若饮酒过多，降压药又用量过大，常常会出现休克，严重时可危及生命。

●降血糖药：饮酒以后再服降血糖药物，如降糖灵、优降糖、甲苯磺丁脲等，因为酒精能刺激胰岛 $\beta$ 细胞分泌胰岛素，所以酒精能增强降血糖药物的作用，引起低血糖性休克，加重药物的不良反应，并可诱发乳酸血症。因此，糖尿病人长期饮酒，可造成致命性的神经损害，而出现各种神经精神症状。

●水杨酸类热镇痛药：如阿司匹林本身能刺激胃黏膜，使胃黏膜损伤而引起胃炎等副作用，如饮酒后服用，可诱发溃疡或引起急性出血性胃炎，加重出血。

●止血药：酒精对凝血因子有抑制作用，加上酒能扩张末梢血管，故此，酒与止血药如维生素K、安络血等的作用正好是對抗的，故酒后不宜服用这些药。

●利福平、红霉素和抗血吸虫病药：这些药物本身对肝脏的毒性就大，若与酒合用会使毒性更加严重，并加重对肝脏的损害。

●维生素类药物：饮酒会妨碍维生素类药物的吸收，所以服这类药物不宜饮酒，以免影响疗效。

### 误区九

### 大药片掰开吃

有些人在吃药时，感觉吞咽一粒胶囊或一片药很困难，尤其是老年人因唾液分泌减少，吞咽胶囊或药片更加困难，因此习惯把大的药片掰开吃，其实这是不科学的。如果遇到了药物吞咽困难的情况，在服药前可先漱漱口，或先喝些温水以湿润咽喉，然后将药片或胶囊放在舌的后部，喝一口水咽下；如果担心药片或胶囊过大，可能卡在嗓子里，可将药片研碎或将胶囊内药物倒出，置汤匙内，以温水混匀，再服用。

需要注意的是,在这样做之前一定要详细阅读药片说明书或者向药师咨询,因为有些片剂和胶囊不能掰开或研碎服用,必须整颗咽下。

在常用的药品当中,有些是肠溶片,常用的肠溶片剂是一种在胃液中不崩解,而在肠液中能够崩解、吸收的一种片剂,将药物制成肠溶片是为了满足药物性质及治疗的需要。因为许多药物在胃液酸性条件下不稳定,易分解失效或对胃黏膜有刺激性;还有的药品只有在肠道中才能够更好地吸收。为了充分发挥药物的治疗作用,就在这些药物的外面包上一层只能在碱性肠液中溶解的物质——肠溶衣。因此,在使用红霉素肠溶片、麦迪霉素肠溶片、胰酶肠溶片、淀粉酶、多酶片等药物时,不可将药片掰开、嚼碎或研成粉末服用,应整片吞服。

误区  
十

糖衣片嚼服

糖衣药片,在糖衣与药物之间,还包着层肠溶衣。这种药片在胃内一般不会崩解,而只有在小肠内才会崩解、吸收。这样就避免了药物对胃的刺激,也避免了胃液对药物的影响。如果糖衣肠溶片咀嚼后吞咽,因破坏糖衣内的肠溶衣,药物在胃酸作用下,会大大降低疗效。因此,糖衣片不宜咀嚼。

误区  
十一

躺着服药

服药时所采用的体位对药物的吸收作用有较大影响。据报道,英国一位科学家让病人口服能在X线下清晰可见的钡元素,然后进行观察,结果发现病人采用站立或坐位服药时,只需6毫升水冲服,药物在5秒钟之内就能全部到达胃里;但如果躺着服用同样的药物,用多达几倍的水冲服,有一半药物要在长约25厘米的食管里逐渐被溶化吸收,不能全部到达胃里,致使药物没有完全发挥作用。

观察发现,躺着服用药片、药丸,如果送服的水少,药物只有一半到达胃里,另一半会在食管中溶化或黏附在食管壁上。碱性和酸性的药物中,有的具有很强的刺激性,如果在食管壁上溶化或停留时间过长,不仅影响疗效,还会引起食管发炎,严重的甚至引发溃疡。所以正确的服药姿势是:站着服药,多喝几口水,服药后不要马上躺下,最好站立或走动一分钟,以便使药物完全进入胃里。





误区  
十二

## 贵药就是好药

选择药物应根据药物对某一疾病的疗效而定,不能根据价钱而定。如螺旋霉素的售价约等于红霉素的几倍,而它对金黄色葡萄球菌的抗菌作用仅是红霉素的 $1/32$ ;又如十几元的麦迪霉素、先锋霉素对感冒的治疗却不如只有几毛钱的病毒灵和扑热息痛有效。当然,不能说贵药都不是好药,贵药对了症,自有贵的价值。人参价钱贵,在危阳救治方面,与功用相同但价格低廉的党参比,人参的疗效显著。所以,治病不在于药品的价格贵不贵,而在于对不对病症。

误区  
十三

## 价格贵的药更安全

药品的价格取决于研制过程的花费、生产的成本等因素,药品的安全性则取决于药品的不良反应的程度和治病效果,它们是互不相关的两个问题,不能认为价格贵的药就一定安全。

误区  
十四

## 新药比老药安全有效

总的来说,新药生产厂家必须证明其安全性和有效性,国家才会批准上市,但老药的优点也不能抹杀。老药一般应用了多年,人们对它的性能掌握得比较准确,对它的副作用也了解得比较多,从某种意义上可以说更安全些。

误区  
十五

## 进口药比国产药安全

一般来说,一些发达国家的药厂生产条件好,产品杂质含量较低,但也不是绝对的,国外也有管理差的企业,生产的药品质量也不一定就好。近年来,我国许多药厂生产条件已大有改善,科研水平和管理水平大大提高,生产的产品杂质含量比国外同类产品还低,质量还好。

误区  
十六

只有假冒伪劣药才会有不良反应

由于医学科学发展水平的限制,许多药品的不良反应在审批时难以完全了解。即使经过严格审批的药品,在检验合格、用法用量正确的情况下,仍会在一部分人身上引起不良反应,包括有些原来不知道的、严重的不良反应。

误区  
十七

几种药合在一块吃,病好得快

有些人病情复杂,需要同时服用两种或两种以上的药,这种合并用药有时也能达到提高疗效、减少不良反应的目的。但是,许多调查结果说明,合并用药的品种数越多,不良反应的发生率越高,应该引起重视,除非医生认为确属病情需要,否则应尽量避免合并用药。

误区  
十八

服药不会损害身体

一般影响人体身体健康的因素很多,如年龄、饮食、睡眠、锻炼、疾病等。但近年来发现,某些药物也会损害人体的健康,简介如下:

● **药物损害形体:** 若长期应用含肾上腺皮质激素类药物,如可的松与氢化可的松及强的松、泼尼松、强的松龙、氢化泼尼松等,能促使大量脂肪堆积于面、颈、背部,形成“满月脸”、“水牛背”,而四肢肌肉出现萎缩,皮肤及皮下组织变薄,还会发生水肿、骨质疏松等,使形体不匀称,也不协调。

● **药物损害乳房:** 男性病人若长期服用雌激素、绒毛膜促性腺激素及异烟肼、利血平、氯丙嗪、冬眠灵、苯妥英钠、卡马西平、酰胺咪嗪、异搏定、维拉帕米、胺碘酮、安体舒通、螺内酯、酮康唑等药物,可致乳腺过度发达、乳房变大,影响形体美。反之,女性病人若长期应用雄激素药物治疗,如甲基睾丸素、苯乙酸睾丸素、康复龙、羟甲烯龙等,还有利尿药安体舒通,均可使乳腺不发达,乳房松弛,失去胸部应有的美感。但停药后,多数能逐渐恢复正常。

● **药物损害毛发:** 降血压药如长压定米诺地尔、敏乐啉与降压嗪二氮嗪等,会导致多毛;利尿药如乙酰唑胺、醋唑磺胺、醋氮酰胺等,可使下肢及背部长出黑毛;抗精神病药如甲硫达嗪、硫利达嗪等,会使脸部、胸部、腹部逐渐长出黑毛;抗癫痫药如苯妥英钠等,通常使用二三个月后,先在四肢发生多毛症,以后面部及躯干也出现同样情况,



中药如补骨脂等,也会引起多毛症。最为突出的是,少女与绝经期妇女应用甲基睾丸素、丙酸睾丸素、苯乙酸睾丸酮等雄激素药物治疗,很容易发生多毛症。若滥用去炎松软膏,在面部、颈部、四肢连搽一个月以上,也会使毛发变长、变黑、变粗。

**误区  
十九****非处方药不会出现严重不良反应**

非处方药本身也是药,总体来说不良反应比较少,比较轻,但也不是绝对的,有些非处方药在少数人身上也能引起严重的不良反应,甚至引起死亡。如一些常用抗感冒的复方药,多是由几种成分加在一起,其中有些药含有扑热息痛、阿司匹林、双氯芬酸、布洛芬、扑尔敏、苯海拉明等。这些药物本身在不同程度上都能在一部分人身上引起不良反应;再如感冒通,疗效很好,但少数人特别是儿童服用后会出现血尿。

**误区  
二十****药品说明书中列举不良反应少的就是好药**

目前,国际上包括我国对于药品使用说明书中的不良反应部分,其详细情况写到什么程度,还没有统一具体的规定。有的药品说明书中对药品可能引起的不良反应写得很少,实际发生的不一定少;一个负责任的厂家,把产品可能引起的不良反应写得就很详细。写得不详细的药品不一定比写得详细的不良反应少。所以不能完全用药品说明书来判断该药不良反应的情况。

**误区  
二十一****打针比吃药好**

在治疗疾病过程中,有人认为打针比吃药好,一是方便,二是治疗效果好,所以有了病就想打针输液,不愿意吃药。这种认识是片面的,其主要原因是有:

①输液治病不见得比药物快。有人错误地认为,针剂的纯度比口服药物高,所以治疗效果好。纯度是高,但有效成分并不一定高。在制作药物液体时为除去杂质,有效成分也会损失,所以相对来讲,注射液的有效成分比口服药剂要少。也有人认为口服药的生物利用度(吸收效果)没有注射剂高,但是现在口服药的生物利用度也可达到90%,而且出现了许多新型高效的营养补充剂来完成补充营养作用,不必再依赖注射液。

②滥用注射剂危害多多。首先注射在于对人体开放血管(扎针)不是一件好事,不仅使患者承受疼痛,还有针口卫生问题,如不注意会发生感染,对患者可谓病上加病,会受到意外的伤害。另外,注射液虽然纯度很高,但仍不能避免其中存在不溶性微粒。这些微粒可以通过输液器的终端过滤装置进入人体,较大的微粒可以造成血管内局部堵



塞和供血不足，引起血管栓塞。过多的微粒在造成局部堵塞后可以引起严重缺氧，产生水肿和静脉炎，更严重的是异物从血管进入组织，被巨嗜细胞包围增殖为肉芽肿。输液中所配的药物越多，所含的微粒数就越高，如果药品、输液器及注射规则不规范，那么微粒造成的后果将更为严重。还有的医生在注射中用大量的抗生素和激素，当时的治疗效果立竿见影，但是后期的不良反应也很大。

总之，打针注射并不一定比吃药好，甚至还为患者增加了一些不利因素，所以不是非打针注射不可，就不要打针，以减少不良反应。当然，一些病人不能吃药或吃药没有达到注射效果，还是要打针的。

误区  
二十二

每天服维生素C能长寿，还能预防心脏病

有人认为，每天服维生素C能长寿，还能预防心脏病，这种说法是错误的。医生建议，每天摄取大约75毫克维生素C，就能满足身体的需要。如果过量服用有可能导致维生素B<sub>12</sub>缺乏、腹泻、牙龈出血，甚至加速肾结石形成，还会造成心脏循环系统方面的疾病。研究还发现，大量维生素C可降低血中含铜量，减少血球的数量；如果孕妇过量补充维生素C，胎儿出生后易患坏血病。



误区  
二十三

服用维生素E能增强性能力

有人认为服用维生素E能增强性能力，其实这种认识是错误的。虽说男子缺乏维生素E会减少精子生成，进而导致不育，但最新的研究结果表明，维生素E对增强性能力并不起作用，如过量服用会出现头痛、晕眩、恶心、腹痛、腹泻、口腔炎、抑郁等症状，不利身心健康。

误区  
二十四

维生素A和β-胡萝卜素对吸烟者有保护作用

有人认为，维生素A和β-胡萝卜素对吸烟者有保护作用，这种认识其实是错误的。有关研究人员最近对18314人进行试验后得出了相反的看法：在每天服用30毫克胡萝卜素和75毫克维生素A的一组人当中，患肺癌的比例比没有服用维生素的另一个受试组高28%。



误区  
二十五

## 常吃维生素D可以补钙壮骨

有人认为,常吃维生素D可以补钙壮骨,这种认识是错误的。人体每天需要维生素D的最大剂量为0.005毫克。如果过量服用维生素D,可造成高钙血症,使肾脏、血管、支气管甚至眼角膜、巩膜上有钙的沉着,影响这些组织器官的生理功能活动,尤其会加速动脉硬化,严重超量则中毒致死。

误区  
二十六

## 素食者摄入的维生素更多

有人认为素食者摄入的维生素更多,这种看法是错误的。医学调查研究发现,只靠吃植物食品摄取营养的素食者,容易罹患维生素D和维生素B<sub>12</sub>缺乏症。素食者虽说也吃牛奶制品和鸡蛋,一般情况下不会缺乏维生素,但这些人的营养状况不会好于食肉者。

误区  
二十七

## 橘汁比维生素胶囊更有益健康

一杯鲜橘汁比一粒维生素胶囊更有益于健康,这种说法只对了一部分。人体不会区分维生素C是来自橘子还是药片,鲜橘汁有一个好处,即果皮里含有果胶,有助降低血液中的胆固醇,进而防止患心血管疾病。

误区  
二十八

## 维生素、矿物质多吃没关系

维生素、矿物质药物必须按规定的适应证、用法用量来服用,否则会引起不良反应,甚至引发残疾或死亡。如长期、大剂量服用维生素A、维生素D,会引起发热、腹泻、中毒;大剂量静脉注射维生素C,可引起静脉炎、静脉血栓、死亡等。许多人服用维生素、矿物质类药物的同时还服用其他药物,也要注意有没有不良的相互作用。

## 五、中药服用误区

### 误区一

#### 常喝草药茶

茶叶的好处多多,比如绿茶就有清凉消暑和抗癌的功效。有人提出和传统的茶饮料比起来,草药茶更有益健康。草药茶就是在喝普通茶水时,又加上了一两味草药,如加上薄荷做成清凉薄荷草药茶,还有冰红茶、柠檬茶、甜菊茶、甘草茶、枸杞茶等。这些草药茶让对症病人饮用,无疑会起到辅助治疗的作用。只有针对季节加入草药,才能起到保健功效,比如夏季炎热可以喝薄荷茶,冬季天冷防湿寒可以喝红糖姜茶,减肥可以喝含有草药番泻叶、芦荟叶的草药茶。但是,如果不对症滥饮草药茶,不但对人体不利,还会起到一些不良反应,比如健康人常喝野草人参活力茶,就会出现内热,导致阴虚阳亢,表现为全身玫瑰疹、瘙痒、眩晕、头痛、体温升高和出血等。

常喝草药茶还会伤害牙齿。每一颗牙齿表面都覆盖有一层牙釉质(珐琅质),牙釉质是一种非常坚硬的物质,是人体中最硬的组织。但是牙釉质怕酸,牙釉质被酸腐蚀磨损之后,牙本质暴露,裸露面积越大,酸痛就越明显。牙釉质全部磨损则可发生牙髓疾病或者使髓腔闭锁。牙釉质的“天敌”包括橙汁等酸性饮料。

经过对草药茶的酸度进行测试后发现,这些饮料不像人们想像的那样完美,虽然可以治病健身,但也有对人体不利的弊端。研究发现,许多草药茶的酸度都足以腐蚀牙釉质,其对牙齿的损害程度甚至是橙汁的三倍。因此,专家希望已经发现牙齿受到侵蚀的病人,要少喝或不喝水果茶饮料或草药茶饮料。

茶中含有茶多酚、茶多糖、茶色素、茶皂素、咖啡碱等,其对人体有益,并有一定的药用价值,应该肯定。茶多酚作为抗癌、降脂、抗衰老、抗菌药物,已得到临床应用。但仍要注意饮茶适量,药茶更应有针对性地饮用。

### 误区二

#### 常泡服胖大海

很多人出于保健养生的目的,经常泡服胖大海。不过有媒体报道,长期泡服胖大海有害健康,甚至可能危及生命。中医学认为,胖大海性寒味甘,有两大功能,一是清宣



肺气，可以用于风热犯肺所致的急性咽炎、扁桃体炎，比如感冒时身体感到发热，嗓子疼，口干，同时伴有干咳；二是清肠通便，用于上火引起的便秘。以下情况不适合使用胖大海：

●脾胃虚寒体质，表现为食欲减低、腹部冷痛，喜温喜按，大便稀溏，这时服用胖大海容易引起腹泻，损伤元气。

●风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛，表现为恶寒怕冷、体质虚弱，咳嗽白黏痰。

●肺阴虚导致的咳嗽，也表现为干咳无痰、声音嘶哑，但此种情况多属于慢性呼吸道疾病。

据现代药理研究，胖大海有一定毒性。胖大海种子外层含西黄芪胶黏素，果皮含半乳糖、戊糖等成分。胖大海能促进小肠蠕动，产生缓和的泻下作用，肠胃不好的人不宜长期服用；该药还具有降压作用，血压正常或者血压偏低的人长期服用的话，可能会有血压过低的危险；另外，胖大海外皮、软壳、果仁的水浸出提取物有一定镇痛功效，果仁的作用最强，其镇痛原理目前尚未得知，但可以肯定的是，如果是因为抑制中枢而产生的止痛作用的话，长期服用胖大海也具有潜在的危险。临床中发现，极少数的人对胖大海会产生过敏反应，甚至可致命。

服用药物的原则是见效就收，若确实需要服用胖大海，比如急性扁桃腺炎，用胖大海3~5枚，开水泡服；风热感冒引起的咽喉燥痛、干咳无痰、声音嘶哑，用胖大海5枚、甘草3克，泡茶饮服。总的来说，服用胖大海观察两天，药到病除，即可停药；无效就要及时看医生，别耽误了。

### 误区三

#### 乱服清热药

中医学认为，清热药物对体内湿热症状有较好疗效。但没有湿热，或是湿热已除，仍继续用清热药者，则会损伤脾阳和胃气，或者耗散体内津液，造成体内阴阳气血失去平衡，从而出现其他的病症。过多过久地服用清热药物，还会使人失去原本红润的肤色。因此，不宜乱服清热药。

### 误区四

#### 将中药与西药同服

有许多人为了提高药效，便自作主张将中成药与西药同服，这种做法是不正确的。事实上，很多中成药都不宜与西药合用。如麻仁丸、牛黄上清丸就不宜和岛胰酶同服，

因为前者含大黄、大黄粉，可通过吸收或结合的方式，抑制胃蛋白酶的消化作用。即使合用的中西药之间不存在禁忌，为了安全起见，也应间隔一段时间再服用。

有些人生病后，既要吃西药又要服中药，这种情况多出现在长期患病的慢性病人身上，像哮喘、心脏病、糖尿病患者，还有需要长期服用药物抑制病情的患者，他们除了需要定期服用西药外，多会选择中医药配合治疗、调理。出现这种情况的时候，专家建议，中药与西药应相隔半小时服用，因为大部分西药开始被身体吸收需半小时左右，经新陈代谢后，对中药的影响很小。相反有些中药，如医治伤风、感冒的药材，其药性发挥较快，同样需要约半小时后才可服其他药物。如果是具有滋补作用的中药处方，相隔的时间应再适当延长一些。中西药相冲有时可能相互抵消功效，或令药性过猛，产生不良副作用。

#### 误区五

#### 随意加大中药剂量

有人认为中成药药性缓慢，需加大剂量才有效，这种观点是错误的。有的中成药含有西药成分，如消渴丸含有优降糖，大剂量服用可导致低血糖。有的中成药服用过多会有副作用，如穿心莲片服用过多，易引起恶心、呕吐、食欲不振等。



#### 误区六

#### 不注意中成药的使用期限

许多人认为中成药保质期较长，往往大量购买囤积在家。其实，不管是中成药还是西药，都是有使用期限的，而且都标示在外包装或内包装上，如果是超过有效期的药品，质量就难以保证。所以，店员要提醒顾客注意中成药的使用期限，切不可服用过期中成药。

#### 误区七

#### 选择中成药时不对症

有很多人服用中成药是很随意的，比如一咳嗽就服川贝止咳露或强力枇杷露等。其实，中医学讲究辨证论治，即对症下药。咳嗽有热咳、寒咳、伤风咳嗽、内伤咳嗽之分，



止咳药也有寒、热、温、凉之分，若不对症选用，止咳的效果必定不好。例如川贝止咳露、强力枇杷露偏寒，风寒咳嗽者就不宜服用；通宣理肺丸偏热，风热咳嗽及阴虚咳嗽者就不宜服用。

## 误区八

## 用沸水冲服中成药

有的人喜欢用沸水冲服中成药。事实上，沸水冲服不但不利于药效发挥，而且部分挥发性的药物成分也会因此而丧失。另外，滋补药品中所含的糖酵素和不少营养素很容易在高温下分解变质而遭到破坏。正确的做法是用温开水送服。

## 误区九

## 用开水煎中药

植物性中药材的有效成分均分配在植物细胞中，如用开水煎药，容易使细胞中的蛋白质、淀粉凝固，从而造成植物细胞不易破裂，药材不能充分发挥作用。规范的煎中药方法应该用凉水煎药，即先把中药用凉水浸泡一段时间后再煎。这样随着水温逐步升高，细胞膨胀破裂，使蛋白质及淀粉等有效物质逐渐分解而渗入水中，这样煎出的中药才能更好地发挥疗效。因此，煎中药不要用开水煎。

## 误区十

## 中药煎得越浓越好

煎中药可以使中药材中的有效成分不断释放、溶解，当中药材与药液中的有效成分浓度饱和后，这一过程就停止了。如果再继续煎，不仅不会使药材内的有效成分继续析出溶解，反而会使药材中的有效成分因不断加热蒸发而减少，甚至使有效成分在长时间高温中遭到破坏，导致药效降低。由此可见，中药并非煎得越浓越好。煎中药必须谨遵医嘱，掌握好火候和时间。



## 误区十一

## 用保温瓶代替砂锅煎中药

煎中药时，有人用保温瓶代替砂锅煎中药，即把药物一起放入保温瓶内，冲入沸水，盖紧，几个小时后服用，图的是省力、方便，其实这样做是不对的。这样煎中药一开始

便使药物处于高温状态，等少量有效成分开始溶出后，水温已降低，影响有效成分继续溶出。再者，中药出自不同的草、木、花果以及矿物质等，性质不同，中医处方讲究先煎、后煎、包煎等特殊煎法，以及煎药的容器、水温、水量、火候和时间等。实验证明，用保温瓶煎中药，使药材中的非挥发性成分难以溶解，影响药效，对治疗疾病不利。

误区  
十二

服用煎焦的药汤

有人在煎中药时，由于火烧得过大或是水放得太少，不小心把药锅内的水熬干，药材被烧焦，但还舍不得扔掉，加水再煎，然后服用。其实这样做是错误的，因为烧焦的药已失去了应有的药效，而且药性有可能已经改变或被破坏，所以不能再服用。

如治疗伤风感冒的中药荆芥、藿香、桂枝等，其主要成分为挥发油类，煎焦后其中大部分挥发油已挥发掉，所以再煎后服用，已无药效了。

中草药来源于植物、动物和矿物。有些药物生、熟作用各不相同，如生地具有清热、凉血的功能，加工成熟地后就有滋阴补血的功效；蒲黄生用可以补血，炒成蒲黄炭可以止血；滋补性的药被煎糊后，其性味会由甘甜变苦，不可能起到滋补作用。活血化瘀的药物煎焦后，会变成具有止血作用的药物。也就是说，中药一旦煎焦，其性质就会发生改变。大部分中药煎焦后，有效成分都会遭到破坏，效果相反，该清热的不能清热，该滋补的不能滋补。因此，中药煎焦不宜服用。

误区  
十三

服用隔夜的药汤

中药药剂一般分两次或三次当日服完，但有些人常留一些药量到次日早晨服用，这种服用过夜中药的做法并不好。

据近年对中药药剂有效成分溶存率的研究，发现沉淀物发生的化学反应会影响汤剂中的有效成分。中药方剂大多数由多味中药配制而成，汤剂也成了—个多成分的系统。在这个系统中，由于各种化学成分之间可发生各种化学反应而产生沉淀物，如鞣质与生物碱、蛋白质，生物碱与有机酸相遇后，都会产生沉淀反应，生成新的难溶于水的化合物，从溶液中析出。





药液放置时间一长，便为沉淀反应创造了条件，沉淀物越多，相应的有效药物成分就越少。如果仔细观察一下隔夜的药液，便可以发现上层变得更加澄清，下层为沉淀物，那就是沉淀反应的产物。可见，过夜的中药汤剂不宜服用。如果早晨煎药，就应在白天将药液全部服完。

误区  
十四

## 中药比西药不良反应少

中药的使用讲究辨证论治、合理组方、一人一方、随症加减，还讲究药材质量、炮制方法等。在这种情况下服用中药，有助于减少和避免不良反应，但如果处方不合理，中药材质量有问题，也可能引起许多不良反应。

误区  
十五

## 补药不会引起不良反应

滋补药本身也是药，一定要遵守规定的用法用量，不能滥用。即使在正常用法用量下，也可能在一部分人身上引起不良反应。

## 六、感冒治疗误区

### 误区一

#### 感冒就多服感冒药

据报道,一个人每年患4~6次感冒,并非免疫力低下,而是属于正常范畴。感冒的自然病程为3~7天。目前,无论何种感冒药,仅能缓解感冒的某些症状,并无特效。治疗感冒,关键在于控制其并发症。只要没有并发症,服1~2天感冒药,使头痛、咳嗽、喷嚏、流涕、身疼等症状有所缓解,即可停药自养。待其自然病程完结,各种症状也会随之完全消失。若是从感冒开始,便多种感冒药同服、久服、超量服,反而会使胃肠及肝肾功能受损,代谢紊乱,抵抗力降低,造成感冒病的自愈期被动后延。



### 误区二

#### 自主服用感冒药

在媒体上宣传的绝大部分感冒药是解热镇痛药,只能缓解感冒时产生的不适,如退热、止痛等,但对病因(病毒)没有治疗作用,盲目使用这些感冒药不利于康复,反而可能延误治疗,使病情恶化。

目前很多感冒药中都含有氨基比林、安乃近、非那西丁,虽然能有效退热止痛,使人暂时感到舒服一些,但存在不良反应。前两者能引起粒细胞缺乏症、免疫性溶血性贫血、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等,后者有肾毒性。

随意购买感冒药和用量控制不当的事情常有发生,当患者感到疗效不满意时,会自主增加用量,从而不可避免地出现不良反应。此外,感冒时自主服用退热药也是不科学的,当病毒的侵袭人体后,体温适当升高有助于人体对病毒发挥更好的免疫功能,驱除外邪。所以,患感冒后盲目用退热药容易导致病情加重。



误区  
三

## 把抗菌药物当感冒药用

许多人当咽喉痛或不适时,或刚有感冒症状时就服用抗菌药。有的小孩打个喷嚏,家长就给孩子服用抗菌药。其实这是原则性错误。感冒的病因是病毒感染,服用抗菌药不但无效,还能引发病毒变异,细菌耐药,以及产生药物不良反应。所以感冒服用抗菌药有多害而无一益。

误区  
四

## 滥用止咳药物

有咳嗽症状时随意用止咳平喘药也是错误的。咳嗽是病毒本身及继发性的刺激所致,首先应针对病因治疗,单纯止咳可能会使病情变得复杂。

误区  
五

## 滥用速效感冒胶囊

近几年来,速效感冒胶囊几乎成了家庭必备药品,许多人咳嗽、头痛、流涕、咽痛都服用它,甚至还常用来预防感冒,这是不对的。

速效感冒胶囊大剂量服用会引起中毒反应,甚至危及生命。曾有人一次服用7粒速效感冒胶囊,发生马来酸氯苯那敏(扑尔敏)中毒,经抢救才脱险。速效感冒胶囊内含有工牛黄、酸氯苯(扑尔敏)、咖啡因和对乙酰氨基酚(扑热息痛),其中乙酰氨基酚(扑热息痛)是一种非类固醇类解热镇痛药,如果过敏体质的人服用,就容易导致粒细胞减少或引起过敏性皮炎;若肾功能减退的病人服用,则可致间质性肾炎,甚至引起急性肾功能衰竭。所以,千万不要滥用速效感冒胶囊,一定要在医生的指导下安全用药。

感冒后,病人应注意休息,以提高机体的抗病力。正确的做法是,感冒初期可服用适当的抗病毒药物,包括化学药物与中药。抗病毒的化学药物有较大毒副作用,服用时应注意剂量。许多中药如大青叶、板蓝根、射干、金银花、牛蒡子等都有抗多种病毒的疗效,在感冒初期可以在专业医生的指导下服用。对于市场上出售的感冒(解热镇痛)药,不宜在感冒刚发生时服用,应该作为较严重发热症状的控制药使用,最好在体温达到39℃时服用。而且最好服用对乙酰氨基酚的制剂,其不良反应较小。注意不要因为发

热严重而随意增加剂量，应找到发热的病因。当继发细菌感染时要及时服用抗菌药物。因为体质较差，或因为不当用药而继发细菌感染时，一般在感冒数天后，需要服用抗菌药，停用抗病毒药。

#### 误区六 用民间方法随意治疗感冒

有的人患了感冒后，不到医院就诊，而是采取各式各样、五花八门的民间方法或者一些所谓的偏方治疗，这样做不仅会使感冒病情加重，持续时间延长，而且易引起旧病复发或诱发新病。



#### 误区七 患感冒就用抗生素

流行性感冒是由流感病毒引起的一种上呼吸道感染，也可分为外感风寒型感冒、风热型感冒和暑热感冒，在治疗上也有区别。外感风寒型感冒可选用发散风寒的辛温解表药，如九味羌活丸、参苏理肺丸等；风热型感冒可选用清热宣肺的辛凉解表药，如三九感冒灵、银翘解毒丸、羚翘解毒丸等；暑热型感冒可选用解表化湿的药物，如藿香正气水或藿香正气冲剂等。显然，患了感冒之后使用抗生素对流感是没用的。

#### 误区八 喝醋治感冒

有人感冒了不去看医生，而是在家喝醋。有关专家认为，喝醋不可取。醋的确有消毒杀菌的作用，可以抑制有害细菌的繁殖。但是长期喝醋，会对胃黏膜有损伤，引起胃痛、恶心、呕吐，甚至引发急性胃炎。此外，喝醋还会影响人体的酸碱平衡，引起体内电解质紊乱。

#### 误区九 洗蒸桑拿治感冒

有人认为洗蒸桑拿有防治感冒的作用，所以感冒了就去洗蒸桑拿。有关专家认为，在平时，桑拿浴确实能起到保健作用。但当感冒的第一症状表现出来后再洗桑拿浴就已经晚了，洗桑拿时的冷热交替反而会削弱机体对感冒病毒的抵抗力。



误区  
十

## 喝姜糖水治感冒

老人讲喝姜糖水可以治感冒,有关专家认为,喝姜糖水治疗风寒还是可取的。但是,当人们患感冒时,不清感冒是什么原因造成的,盲目喝姜糖水,就不科学。

误区  
十一

## 蒙头捂汗治感冒

有人感冒后喝上几碗酸辣汤,蒙头大睡,出身大汗,以为这样感冒就会好。有关专家认为,这样做是错误的。发生流感时往往会发热,而发热时不能捂着,否则会导致四肢抽搐,甚至休克。此时正确的疗法是服药。实践证明,单靠发汗治流感是不可行的。

我感冒了!

不要蒙头!  
起来吃药。误区  
十二

## 蹦蹦跳跳治感冒

有人认为,患了伤风感冒,蹦蹦跳跳就会好。有关专家认为,此话没有科学依据。因为感冒发烧时,人体代谢加强,能量消耗增加,再加之食欲不振,营养减少,抵抗力下降,在这种情况下,如再剧烈活动,势必加剧能量消耗,使抵抗力更弱,更不利于感冒的治疗。临床医学研究认为,适当休息、合理饮食、对症下药才是治疗感冒的正确方法。

误区  
十三

## 喝酒祛寒治感冒

有的人对于治感冒有着自己的方法,感冒时喝上几杯酒,驱除寒气就会好。有关专家认为,伤风感冒是上呼吸道炎症的反应,感冒时喝酒会加重黏膜血管扩张充血,使呼吸道分泌物增多,病情进一步加重。因此,感冒时喝酒不仅无益,反而有害。

误区  
十四

不吃不喝治感冒

有的人认为感冒可以减肥,每当自己感冒时就不吃不喝。有关专家认为,一旦患感冒后一般都会食欲下降,不想吃喝。如这时继续采用不吃东西的饥饿疗法,会造成机体的能量供应不足,从而加重病情。



误区  
十五

一把药片治感冒

有的人患感冒后,为尽早治愈感冒,不影响工作,吃药时总是什么抗生素、解热镇痛药、中成药一大把一起吃。有关专家认为,治感冒时用药过多,极易引起药物对机体的毒副作用及过敏反应,从而加重机体负担,不利康复。

误区  
十六

感冒好了,就不会再被传染了

事实上,引起感冒的病毒有成百上千种,不同的病毒袭击人体的免疫系统会产生不同的结果。由于人体存在抗体,所以绝大多数感冒病毒都不会对人体产生影响,但是那些缺乏对应抗体的病毒就会使人出现感冒症状。在感冒期间,如果体内已经对某一种病毒产生了抗体,就不会再传染上由同一种病毒引起的感冒。但是如果家人或朋友患上感冒是由于多种病毒的综合作用,而其中又包含了一种你体内并不存在对应抗体的病毒,那你就极有可能在恢复的过程中再次被传染。尽管表面症状也许完全一样,但引起这次感冒的病毒已经同上一次有所不同,所以同样的药物在你身上产生的效果也会出现差异。

避免这种反复传染的方法是经常彻底地洗手。尽管许多人相信感冒是通过空气传染的,但事实是,同一个感冒患者冲你打喷嚏比起来,和他握手更容易使你被传染上感冒。同时你还要注意多喝水、多休息,这都是避免再次染上感冒的好方法。



误区  
十七

## 感冒期间多吃滋补食物

有人认为在感冒期间应吃些滋补食物,以增强抵抗力,对付病毒,这是错误的观念。感冒初期,患者通常会没有胃口,甚至什么也不想吃,这是身体自我保护的一种机制。因为感冒时,身体为能集中精力对付病魔,大脑便会发出不想进食的讯息,让其他器官休息。不吃一两餐并无大碍,无需忧虑没有足够营养去抵抗疾病,我们的身体有足够的营养储备。

另外,感冒期间吃滋补食物无助于提高抵抗力,反之将会外邪(病毒)困于体内,加重病情。要想增强抵抗力,平日就应注意饮食才对。

## 七、腹泻治疗误区

### 误区一 腹泻滥用抗生素

许多人一患腹泻，不管三七二十一，就服用复方新诺明或诺氟沙星等抗生素，其实这种做法是不对的。腹泻并非都由感染引起，一般可分为感染性腹泻和非感染性腹泻两种。前者是因进食不洁食物引起的腹泻，其病因是食物被大肠杆菌等致病菌污染后变质，人体摄入这些食物后发病，治疗时应在医生的指导下服用抗肠道感染的药物，以抑制肠道细菌而达到止泻的效果。非感染性腹泻可由饮食不当、食物过敏、生活规律的改变、气候突变等原因引起，此类腹泻使用抗生素治疗是无效的，而应当服用一些助消化药或采用饮食疗法等。

如受冷引起腹泻，其病因是食入过多冷饮冷食、在空调房穿露脐装，或在健身运动后洗冷水澡等。在治疗时，如疼痛厉害时可以用些解痉药或收敛药。如水泻次数较多，可以口服补液，以补充水、盐，不必使用抗生素。消化不良引起腹泻，其病因是进食过多或进食不易消化的食物，应节制饮食并服用含有消化酶的制剂。这种腹泻并非肠道细菌感染所致，如果服用抗生素不仅无效，还会破坏原来肠道菌群的平衡，甚至可能继发真菌性肠炎、伪膜性肠炎等。如患者有慢性胰腺炎、胆囊炎病史，应考虑脂肪性腹泻，要在医生指导下用药。由此可见，非感染性腹泻时服用抗生素是无效的，应当采用饮食疗法，或服用一些助消化药物。

即便是感染性腹泻（多由大肠杆菌、痢疾杆菌、绿脓杆菌及变形杆菌等引起），在选用抗生素时，也要先明确致病菌种类，再选用细菌最敏感的抗生素治疗，切不可滥用抗生素。





## 误区二

## 腹泻滥用止泻药

有些人发生腹泻后,马上就使用止泻剂,这种做法是不科学的。因为发病初期,腹泻能将体内的致病菌与它们所产生的毒素和进入胃肠道的有害物质排出体外,减少对人体的毒害作用。此时如果使用止泻剂,无疑是闭门留寇。当然,如腹泻频繁,持续时间长且出现脱水症状者,在全身应用抗生素和纠正水电解质紊乱的前提下,可酌情使用止泻剂。

## 误区三

## 腹泻滥用止痛药

部分腹泻患者常用654-2、颠茄片等来止腹痛,其实这种做法不妥。使用止痛药可能会掩盖或加重病情,如果是患有青光眼的老年人,腹泻后随意服用止痛药还可加重青光眼病情。对于轻度腹痛者,可用热水袋热敷腹部来缓解腹痛,重度腹痛者应在医生的指导下使用止痛剂。

## 误区四

## 治疗腹泻时频繁换药

一些腹泻患者治病心切,用药1~2天后不见好转,就急于更换其他药品。其实,任何药物发挥作用都需要一个过程,如果不按规定的疗程用药,当然达不到效果。频繁更换抗生素,易使机体产生耐药性,反而造成不良后果。因此,要按规定的疗程用药,不可随意频繁换药。

## 误区五

## 治疗腹泻时过早停药

少数腹泻患者常依症状服药,即腹泻重时多服药,腹泻轻时少服药,稍有好转就停药。这样做很容易造成治疗不彻底而使腹泻复发,或转为慢性腹泻,给治疗带来很多困难。



## 八、牙病治疗误区

### 误区一 牙痛就拔

一些患者平时不注意保护自己的牙齿,当发生牙病时又不愿治疗,来医院就要求拔牙。专家建议,医治牙病应以保牙为主,牙齿用不着拔时就不要拔,而且牙痛时不能拔,不然容易感染。

### 误区二 乳牙反正要掉不用治

小孩的乳牙好坏直接影响其颌骨发育、全身营养的摄取以及将来恒牙的发育。专家建议,为了孩子有一口健康美丽的牙齿,请善待乳牙,乳牙有病也要好好治。



### 误区三 洗牙会磨掉牙表面釉质

有些患者担心洗牙会把牙表面的釉质破坏,所以不愿定期洁牙,这是错误的观念。定期洗牙有利牙齿健康,并不会破坏牙表面的釉质。

### 误区四 牙齿做了窝沟封闭等于上了保险

有些家长以为给孩子做了窝沟封闭就万事大吉了,从此不再关心孩子的牙齿,一旦出现龋齿就怨医生治疗不好。其实窝沟封闭只是预防龋齿的一种方法,关键还在于平时的保护。



误区  
五

## 没神经的牙齿不会疼

牙疼是由多种因素引起的,许多没有了神经的牙齿由于细菌产生的毒素对牙根尖的刺激,同样会引起剧烈的疼痛,甚至会引起牙龈的肿胀,这就是我们常说的急性根尖周炎和急性根尖周脓肿。此时患者疼痛剧烈,如果不及时治疗,病变会继续发展,造成牙根尖骨质的广泛破坏,形成慢性炎症,疼痛症状会逐渐缓解,但这是暂时的,一旦细菌的毒性增强,而身体抵抗力下降,牙病又会急性发作,引起剧烈的牙疼,给治疗带来很大的困难。

误区  
六

## 缩短牙病的治疗时间

牙病的治疗需要一定的时间,病情轻的可一次治疗完成,根管治疗的需3~4次,要2~3个星期的时间,一味缩短时间不利于治疗。

误区  
七

## 治牙病很痛

一提起看牙,许多牙病患者就一脸害怕的神情,对口腔医治有一种莫名的恐惧感,大多数人有了牙病也不愿及时去医治,以致延误了治疗的最佳时机。其实时代不同,医疗技术也不同了,现在治牙已进入无痛时代,牙病患者接受治疗时不用再忍受痛苦。

## 九、糖尿病治疗误区

### 误区一

#### 血糖恢复正常就说明糖尿病痊愈

有一些病情较轻的糖尿病患者，经过一段正规治疗，特别是适当的饮食控制，血糖降至正常，甚至不用药也可将血糖维持在正常范围，就以为自己的糖尿病已被治愈了。其实这是一种误解。

目前的医学水平还无法根治糖尿病。也就是说，人一旦得了糖尿病，就不可能真正治愈，哪怕临床症状暂时消除。包括各类中西药、保健品及其他防治手段，都无法根治糖尿病，只能控制血糖，延缓糖尿病并发症的发生。如果已经用药的糖尿病患者任意停用药物治疗，血糖就会很快回升，导致糖尿病症状卷土重来，贻误病情。多数中晚期的患者都必须长期服药或打针

治疗。早期的患者没有服用过药物和用过胰岛素的，如果病情较轻，经专科医生诊断指导，可通过改变生活习惯、控制饮食、加强运动，达到控制血糖的目的。

所以，糖尿病病人千万不要放松警惕，打持久战是糖尿病病人必须做好的思想准备。



### 误区二

#### 尿糖正常了，血糖就控制住了

有不少患者尿糖虽正常，但血糖却偏高，这是由于肾糖阈值升高所致。糖尿病患者发生了糖尿病肾病，肾小管滤过率下降而回吸收增强，所以滤过减少而回吸收增高，从而使尿糖呈现出阴性结果，因此检测尿糖比不上血糖准确。尿糖正常不等于血糖控制理想，应以血糖是否正常作为糖尿病的评判标准。



误区  
三

## 空腹血糖正常就不会得糖尿病

有些人在偶尔的检查中看到自己血糖正常,就以为自己不会患糖尿病,其实不一定如此。有些人空腹血糖虽正常,但餐后2小时血糖却很高,也属于糖尿病的症状。因此,对于血糖出现过异常的人,有条件的话都应查一下葡萄糖耐量试验,尤其是空腹血糖大于5.6mmol/L而且肥胖的人应做葡萄糖耐量试验,检测餐后血糖情况。

误区  
四

## 空腹血糖控制正常了,糖尿病就控制住了

有些糖尿病患者认为,空腹血糖控制正常了,糖尿病就控制住了。其实不然,有些人空腹血糖虽然已控制正常,但餐后血糖仍很高,血糖控制仍不理想。研究表明,餐后高血糖对心脑血管存在严重损害,可以加速血管的动脉粥样硬化。因此血糖控制的标准是空腹和餐后都必须正常。

误区  
五

## 治疗糖尿病只用降低血糖水平

糖尿病是以血糖增高为重要诊断指标的,但在糖尿病的治疗上绝不是仅仅降糖就可以了。糖尿病是引起血脂代谢紊乱的重要原因之一,由于血脂异常可引起一系列慢性病变,所以有学者又将糖尿病称为糖脂病。糖尿病病人还易并发高血压和动脉硬化,其比率要高于正常人4~5倍,而且动脉硬化的进展很快,可使血压上升,甚至发生心肌梗死或脑中风等。所以,为预防并发症的发生和发展,糖尿病治疗决不能单纯降血糖。

误区  
六

## 血糖降得越快越好

凡了解高血糖危害的病人,都希望自己居高不下的血糖能迅速降到正常,能像正常人一样饮食。许多糖尿病病人以为自己的血糖是一下子升高的。其实血糖升高是一点点变化的,只是由于人体具有一定的耐受力,在病症发展的初期往往不被觉察,当病症被觉察时,血糖已升高很长一段时间了。如果此时要把血糖迅速恢复正常,就像一个拉着重物艰难行走的人突然断了绳子会摔倒一样,人体对血糖突然降低是无法马上适应的。所以在治疗时一定要遵照医嘱,不要相信某些广告的虚假宣传,随意添加一些疗效不清、剂量不详的保健品,使血糖下降过快。

误区七

糖尿病药物都要空腹吃

大部分糖尿病患者都通过口服药物来进行治疗，主要药物有磺脲类、双胍类、 $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂等。这些药作用机理各异，各有特点，用法也不同，不一定都空腹服用。

● 磺脲类：如达美康、优降糖、美吡达、糖适平等。该类药物最佳服药时间为饭前30分钟。

● 双胍类：如美迪康、格华止、迪化糖锭等。由于是酸性药物，会刺激胃肠道，所以最好是饭后服用。

●  $\alpha$ -葡萄糖苷酶抑制剂：如拜糖苹、倍欣等，应在进餐时与第一口饭同时服下。如果在餐前或饭后服用则疗效大打折扣。

因此，不同的药物，服药的时间也不是相同的。

误区八

糖尿病患者拒绝必要的胰岛素治疗

临床上，许多患者都不愿意打胰岛素，不光是怕打针疼痛，麻烦，更多是怕一打胰岛素就撤不下来。其实胰岛素治疗是一种很好的疗法，它能有效控制血糖，保护胰岛功能，防止或延缓并发症的发生，而且副作用小，费用低。目前世界各地都在放宽胰岛素治疗的指标，胰岛素的应用主要由于病情的需要。有些患者胰岛功能破坏已比较严重，胰岛素分泌已严重不足，不注射胰岛素已不能控制血糖，另外有些患者存在某些并发症，不适合口服药物，这时就需要通过使用胰岛素进行治疗。

误区九

糖尿病患者不注意控制饮食

由于糖尿病患者体内大量的葡萄糖随尿排出，常常感到饥饿、口渴，以至贪吃贪喝，很难自控，而治疗糖尿病最基本的是饮食控制。不论单纯饮食治疗，或者口服降糖药，或者应用胰岛素，都必须要注意饮食控制，不能随便进食，否则血糖就得不到很好的控制，而且还会出现并发症。为此，糖尿病患者必须严格按照医生的嘱咐控制饮食，该忌口的忌口，该限量的限量，不得随意进食。



误区  
十

## 控制饮食就是不吃甜食，少吃或不吃主食

糖尿病患者每天需要全面的营养，食物要合理搭配，蛋白质占总热量的12%~20%，脂肪占20%~30%，碳水化合物占50%~60%。所以主食应该合理地吃，其他食物应该适当控制。

误区  
十一

## 糖尿病患者吃碳水化合物越少越好

血糖和碳水化合物的摄入有关。糖尿病病人应当适当控制碳水化合物的摄入，以防止血糖超标，应在维持正常体重的条件下，维持正常能量的摄入，碳水化合物仍应保持占能量的60%~65%，以多糖为好。每次应摄入富含膳食纤维的食物，如燕麦片、新鲜蔬菜等，使碳水化合物消化吸收缓慢，血糖不会升高过快，水平亦较稳定。如果单纯少食碳水化合物，反而使消化吸收快，血糖很快升高，且持续时间短，容易发生低血糖，出现心悸、头晕、出冷汗等现象。因此，糖尿病病人进食碳水化合物不是越少越好，而是应该合理安排。

误区  
十二

## 主食和动物油吃多了对糖尿病患者有害

很多糖尿病患者只认为主食、动物油吃多了有害，于是不吃主食，但多吃肉，随便吃素油，这是极不科学的。不吃主食会造成营养摄取不平衡，导致病情加重，而植物油超量食用与动物油害处一样。

误区  
十三

## 糖尿病患者多吃豆制品好

如果糖尿病患者豆制品吃多了，会加重肾脏负担，尤其是糖尿病合并肾病者更不能吃豆制品。

误区  
十四

## 糖尿病患者饿了可以随便吃花生瓜子

有糖尿病患者百思不得其解：“我主食控制很严格，为什么血糖还是很高？”其实有很多人不知道，18粒花生米或一小把瓜子就相当于25克主食或一个鸡蛋的热量。所以，糖尿病患者不宜随便吃花生、瓜子等零食。

误区  
十五

## 糖尿病患者不能吃水果

水果中有丰富的维生素、矿物质、纤维素，纤维素对糖尿病患者有益处。水果除含有葡萄糖外还含有果糖，果糖代谢不需要胰岛素，水果中的纤维素对降血糖还有益处。因此，糖尿病患者可以吃水果，但不能多吃，要适量，病情危重时除外。另外吃水果时间最好在空腹时，切忌饭后立即食用水果，而且要选择少糖水果，如西瓜、草莓、柚子等。

误区  
十六

## 糖尿病患者可以多吃西瓜

西瓜含有约5%的糖分，糖尿病患者如果吃西瓜过量，会导致血糖升高、尿糖增多等后果，严重的还会出现酮症酸中毒昏迷反应。如果一次吃25~50克西瓜，对糖尿病患者影响不大。所以，糖尿病患者吃西瓜时要注意适量。

误区  
十七

## 糖尿病患者可以饮酒

糖尿病与营养过剩有关，而饮酒会给人体增加大量的热，容易加重病情。尤其是正在接受甲磺丁脲或注射胰岛素治疗的病人，饮酒产生的危害就更大。因为甲磺丁脲等药物能直接刺激胰岛素分泌，从而大大降低血糖，而酒中的乙醇具有阻碍肝脏中糖的异生作用。如服D860又饮酒，血糖则可迅速降低，甚至发生低血糖。乙醇又是一种药酶诱剂，可加快D860的代谢，使之半衰期显著缩短，疗效显著下降。另外，胰岛素可增强酒精的毒性。因此，糖尿病病人应忌酒，在注射胰岛素期间更应彻底戒酒。



误区  
十八

## 糖尿病患者不注意外伤

损伤对糖尿病人来说是很不利的。因为这类病人抗感染及愈合能力均比较低。因此，糖尿病患者在日常生活中应格外注意，尽量避免外伤、骨折、手术、麻醉等。

误区  
十九

## 糖尿病患者不注意预防感冒

糖尿病患者应注意预防感冒，遇到天气变化，应适时增加衣服，注意保暖，避免因受凉感冒而使血糖升高，病情加重。

误区  
二十

## 糖尿病患者不注意预防感染

一切感染性疾病对糖尿病患者都是不利的。因为糖尿病患者抵抗力低下，遇到感染时，病情很难控制，容易造成严重后果。所以，一旦出现上呼吸道、消化道、泌尿道、皮肤等感染，就应尽早、尽快进行治疗。

误区  
二十一

## 糖尿病患者过度疲劳或过于懒散

糖尿病患者应尽可能避免体力和脑力上的过度消耗。尤其当空腹进行体力劳动或剧烈的体育活动时，应注意低血糖发生。此外，还应避免暴怒、恐怖、紧张、忧愁、焦虑等精神因素影响，这些因素都可使血糖升高。此外，大多数糖尿病患者体态肥胖，患病后不可消极静养，过于懒散。应在医生指导下，适量地进行体育锻炼，控制体重，有助于血糖稳定。

## 十、高血压治疗误区

### 误区一

#### 以自我感觉来估计血压的高低

高血压病人症状的轻重与血压高低程度不一定成正比。有些病人血压很高，却没有症状；相反，有些病人血压仅轻度升高，症状却很明显。这是每个人对血压升高的耐受性不同，加上脏器官损害程度有时候与血压高低也不一定完全相关。因此，凭自我感觉来估计血压的高低，往往是错误的，也容易延误治疗。正确的做法是定期主动测量血压，每周至少测量两次。



### 误区二

#### 血压一降，立即停药

有的高血压病人在应用降血压药物治疗一段时间后，血压降至正常，即自行停药，结果在不长时间后血压又升高，还要再使用药物降压，这样不仅达不到治疗效果，而且由于血压较大幅度的波动，将会使心、脑、肾发生严重的并发症，如脑溢血等。正确的服药方法是：服药后出现血压下降，可采用维持量，继续服药；或者在医生的指导下将药物进行调整，而不应断然停药。

### 误区三

#### 采用传统的服药方法

研究表明，高血压病患者的血压在清晨醒后变化最大，可以在数分钟之内上升2~5千帕，中午过后，血压会自行下降。这种血压变化规律致使患者容易在早晨和夜间发生脑中风。早晨容易发生脑出血，而夜间则容易发生脑缺血。传统的每日3次的服药方法没有



考虑到患者的血压变化规律,只是一味地考虑降低血压,结果使清晨时的血压控制不理想,而下午和夜间常使血压偏低。新的服药方法是每天清晨醒后1次性服药,这样可以有效地防止清晨醒后的血压剧烈变化,使血压处于相对平衡的状态,效果较好。

**误区四****降压过快过低**

一些高血压病人希望血压降得越快越好,这种认识是错误的。因为,血压降得过快或过低会使病人感到头晕、乏力,还可诱发脑血栓形成等严重后果。

**误区五****不考虑具体情况,一味追求血压降到正常水平**

60岁以上的老年人,均有不同程度的动脉硬化,偏高些的血压有利于心、脑、肾等脏器的血液供应。如果不顾年龄及病人的具体情况,而一味要求将血压降到正常水平,势必影响上述脏器的功能,反而得不偿失。正确的做法是:根据病人的年龄、脏器的功能情况,将血压降到适当的水平,特别是老年人,不可过度降低血压。

**误区六****单纯依赖降压药,不做综合性治疗**

高血压的病因较多,需要采取综合治疗措施,否则就不可能取得理想的治疗效果。正确的做法是:除选择适当的药物外,还要注意劳逸结合,饮食宜少盐,适当参加文体活动,避免情绪激动,保证充足睡眠,肥胖者应减轻体重等。

**误区七****高血压患者服用消炎痛**

人体的前列腺素具有舒张周围血管及冠状动脉的作用。消炎痛具有抑制前列腺素合成的作用,使体内的前列腺素低于正常水平,因而使血管发生痉挛收缩,外周阻力增高,血压会随之上升。如果冠状动脉痉挛,会加重心肌缺氧、缺血,诱发冠心病、心绞痛,严重者甚至可导致心肌梗塞而危及生命。高血压、冠心病入血中的前列腺素浓度比常人低,服用消炎痛会进一步抑制其合成,当然会使病情加重。因此,冠心病、高血压病人不宜服用消炎痛。

## 十一、乳腺癌治疗误区

### 误区一

#### 乳腺癌不是传染病，不会遗传

乳腺癌虽然不是传染病，但它确实有遗传性。若直系亲属中有一人以上患过乳腺癌，那么本人患乳腺癌的可能性就比一般人大。乳腺癌约有 10% 是来自遗传。

### 误区二

#### 乳腺癌治愈后不会复发

其实癌症是一种复发性疾病，这由它的生物学特性和流行病学特点所决定。以前患过乳腺癌或有良性乳腺肿瘤史的患者，有可能新发乳腺癌。虽然早期乳腺癌在治愈 5 年后，即进入稳定期，复发可能性不大，但不能排除新发乳腺癌。一侧乳房曾患乳腺癌的患者，对侧乳房生癌的机会比正常人高 5~7 倍。据初步统计，乳腺癌患者在治愈 10 年后，新发乳腺癌的几率为 6%，20 年后则为 12%。

### 误区三

#### 绝经后就不会患乳腺癌了

绝经之后的妇女仍有患乳腺癌的可能。在浙江省肿瘤医院乳腺外科，诊断出来的乳腺癌患者，年龄从 7~92 岁都有。很多女性朋友为提高生活质量，应用雌性激素控制更年期症状。现在市场上的很多女性保健品都含有一定量的雌激素，雌激素是一把双刃剑，既能延长女性的青春，又会引起乳腺导管上皮细胞增生，甚至引起癌变。应用雌激素治疗多年的女性，短期内可能并无异常，但患乳腺癌的危险性大大增加。





误区  
四

## 男性不会得乳腺癌

很多人认为男性不会得乳腺癌，其实不然，乳腺癌并不是女性的“专利”。凡有乳腺组织的部位都可能发生乳腺癌，男性也有乳腺导管上皮组织，也可能发生癌变。不过男性乳腺癌的发生概率很低，是女性乳腺癌发生率的1%左右。

误区  
五

## 不生育和人工哺乳可预防乳腺癌

众所周知，乳房就如植物，只有经历春华秋实、花开花谢的全部过程，才会让它更健康，而生育和哺乳就是乳房的花开花谢，能促进乳房的自我调节，增强乳房的免疫力。有生育经历，尤其是多次生育经历的女性，患乳腺癌的几率远小于未生育过的女性。母乳喂养对婴儿和妈妈双方都有好处，而人工哺乳不利于乳房健康。

误区  
六

## 小女孩不会得乳腺癌

在人们的习惯观念中，小女孩是不会得乳腺癌的，因为雌激素是导致乳腺癌的主要原因。而事实上，由于生活水平提高，国内儿童普遍出现性早熟，因此乳腺癌发病也开始表现出低龄化趋势。浙江省肿瘤医院收治的最小的乳腺癌患者仅7岁。此外，雌激素是乳腺肿瘤发病的先决条件之一。一般来说，乳腺癌的发病期从18~70岁不等，年龄在30~60岁之间，生育期、更年期是女性乳腺癌的高发阶段，使用雌激素替代治疗超过10年以上的妇女应密切监测，有条件的应进行基因筛查。

误区  
七

## 乳腺癌与饮食和生活习惯无关

医学专家认为，乳腺癌的出现与人体对热量的摄入直接相关。建议女性少吃油腻食品，特别是尽量少进食动物脂肪，保持正常体重。如以70kg为标准体重，每增加10kg，乳腺癌的发生率提高20%，而60岁左右的女性体重每增加10kg，患乳腺癌的危险性将增加80%。

## 老年养生保健误区

Laonian Yangsheng Baojian Wugu





## 一、老年人饮食误区

### 误区一

#### 老年人饮食越清淡越好

在日常生活中,普遍认为老年人饮食宜清淡,甚至有些老年人就干脆吃素,其实这是错误的做法。从医学角度讲,老人饮食不宜过于清淡,特别是患有某些疾病及体质弱的老年人饮食更不应过于清淡。不少饮食过于清淡的老人会变得消瘦或虚胖,并伴有全身乏力、肢体疼痛、情绪低落等症状,到医院就诊,又查不出什么大的疾病,其实这是营养不良所致。



### 误区二

#### 老年人常过食肥甘

如果老年人过多食用动物油、肥肉和一些富含胆固醇的食物,如猪肉、猪肝、皮蛋、蟹黄、奶油等,就容易使血脂升高。近年来研究证明,正常的胆固醇并不会引起动脉粥样硬化,而腐败的胆固醇才是引起动脉硬化的元凶。因此,一些动物油,特别是猪油,如果储存过久,颜色灰暗,有霉斑或有腐败味,说明已经变质,则不要食用。如果老人糖分摄入太多,过剩的部分就会转化为脂肪。随着血脂增高,冠状动脉发生血栓的机会也就增多。还有研究发现,糖能使肝脏合成脂类的作用增强。正常人采用高糖饮食3周后,血中甘油三酯可升高1倍多。若给高血脂病人吃高糖饮食,甘油三酯也可增加4~5倍。所以,老人不宜过食肥甘。

### 误区三

#### 老年人口味过重

有许多老年人口重,吃盐太多。殊不知,盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担,容易使血压增高。为了身体健康,老年人的饭菜口味要淡,一般每天吃盐应以6~8克为宜。

误区  
四

## 老年人常吃甜食

糖是人体的主要营养素之一,也是生命活动必不可少的物质。糖被机体吸收后,一部分参与热能代谢,一部分变成糖元贮存起来,一部分转化为脂肪。现代医学研究认为,吃糖过多,可引起血液中的胆固醇和三酰甘油升高,发生高脂血症,导致动脉粥样硬化及冠心病的发生;血液中的中性脂肪转变为皮下脂肪,引起肥胖;还容易诱发老人糖尿病,有糖尿病家族史的病人更具有一定的危险性;糖发酵后产生的酸容易腐蚀老年人的牙齿,如不注意口腔卫生,则易发生龋齿。因此,中老年人少吃糖有益健康。

有的老年人养成了爱吃甜食的习惯,一时又难以纠正,究竟吃什么糖好呢?有人认为,白糖优于红糖,其实不然。多吃白糖易患肥胖症、心血管疾病、糖尿病等。而红糖中含有老年人需要的钙和铁等物质。老年人缺钙可引起骨质疏松,容易发生骨折且不易痊愈;老年人缺铁可发生肌肉痉挛和贫血,容易疲劳。经分析证实,每100克红糖中含钙90毫克,比白糖高2.8倍;含铁4毫克,比白糖高2.1倍;红糖中的黑色颗粒物质具有软化血管、预防冠心病的作用。因此,老年人不宜多吃糖,要吃点则适量吃红糖。

误区  
五

## 老年人饮食过饱

老年人胃肠消化功能不断减退,如果吃得过饱可导致上腹饱胀,影响心肺正常活动。尤其是患有冠心病的老年人,过饱后会使得胃内过度充盈,胃壁展开,引起迷走神经反射和腹内压升高,再加上消化食物时需要大量血液集中到胃肠道,使心脏功能增加40%以上,对他们来说,承担这么大负荷量是困难的。血流量本来就不甚畅通的冠状动脉,此时在超负荷下工作,同时在神经、体液多种因素的作用下,大脑皮层与皮层下中枢间的联系发生变化,迷走神经紧张性增高,冠状动脉急剧痉挛,极易诱发心肌梗急性梗塞或中风,如不及时采取适当的治疗的治疗措施,可导致死亡。

另外,老年人长期进食过饱易引起肥胖。老年人运动量减少,消化功能也随之减弱,若长期进食过饱,不仅会增加消化道负担,还会因体内的营养过剩促使人体发胖和体重增加。而肥胖的人耗氧量比体重正常的人增加30%~40%,且影响呼吸运动和血液循环,容易患高血压和冠心病。现代科学已研究证明:肥胖者的高血压、糖尿病的发病率是正常人的3倍,冠心病发病率比瘦人高5倍。同时,肥胖者多伴有胆固醇增高和胰岛素增高,这两种物质增多都能抑制机体内具有免疫作用的淋巴细胞和巨噬细胞的功能,从而使免疫力下降。此外,进食过饱导致营养过剩还是肿瘤发生的一个重要因素。奇怪



的是,脂肪在体内分布情况如何也影响着人的健康。有人研究表明,腹内贮存过多脂肪,挺着肚子的人比在臀部积聚同一数量脂肪者更易患心脏病、中风和糖尿病。

### 专家指点

国外许多资料都表明,绝大多数长寿老人都是饮食有节的人,其体重也多是正常或偏低的人。这说明肥胖伤体,轻身长寿。因此,老年人不宜饮食过饱。

### 误区六

#### 老年人暴食暴饮



饮食不当可致人死亡,特别是老年人餐后猝死,这并不是危言耸听。

餐后猝死多发生在逢年过节、会餐、结婚等喜庆日子里,往往因过量食用油腻厚味和情绪异常激动引起。中老年人餐后猝死多见于高血压、冠心病患者,是由餐后血脂症引起的。大量油性食物经小肠吸收进入循环,使血液中脂肪浓度顿时增高,血液变得混浊、黏稠,血流

缓慢,继之血小板、红细胞、纤维蛋白的功能发生异常,产生凝血,堵塞血管,引起心绞痛、急性心肌梗塞或脑中风;再加上烟酒刺激、情绪激动,便可诱发严重的心律失常,从而引起猝死。因此,餐后猝死的现象应当引起老年人的注意。防治的最好办法是饮食有节,切忌暴饮暴食。

### 误区七

#### 老年人吃饭过快

有许多老年人吃饭时速度太快,不完全咀嚼便吞咽下去,这样不好。因为老年人的消化功能日渐衰弱,如进食过快,容易造成胃肠负担过重,从而导致消化不良,久而久之对身体健康不利。所以,特别提醒老年人吃饭时应细嚼慢咽,以减轻胃肠负担,促进消化。另外,吃得慢些也容易产生饱腹感,以免进食过多,影响身体健康。

## 误区八

## 老年人长期多吃少餐

据报道,有人调查了1400位60~64岁的老人,发现每日吃两顿饭者有1/3患心血管疾病,每日吃5顿饭者(总热量相等)只有1/5患病。另有一份报告指出,每日就餐次数在3次或3次以下的人群,肥胖患者占57.2%,胆固醇增高者占51.2%,而每日就餐次数在5次或5次以上的人群中,肥胖病患者仅占28.8%,胆固醇偏高者仅占17.9%。

因此,有关专家分析,空腹时间较长,造成体内脂肪积聚的可能性就大。所以,老年人应该少吃多餐为好。

## 误区九

## 老年人饭菜生硬

老年人牙齿容易松动或脱落,咀嚼肌变弱,消化液和消化酶分泌量减少,胃肠消化功能降低。因此,老年人的饭菜要做得适当软一些,烂一些,不宜过硬。

## 误区十

## 老年人常进冷食

老年人对寒冷的抵抗力差,如常吃冷食,会引起胃壁血管收缩,供血减少,并反射性引起其他内脏血循环量减少,不利于健康。因此,老年人的饮食应稍热一些,以适口进食为宜。



## 误区十一

## 老年人长期偏食挑食

如果老年人长期偏食挑食,往往就会造成营养素吸收不完全。如果绿叶蔬菜吃得少,就容易缺乏维生素C,而维生素C可以降低胆固醇,减轻或防止动脉硬化。如果豆制品吃得少,就不能促进胆固醇在粪便中的排泄。还有些老人不喜欢吃大蒜、洋葱,嫌它们有特殊的气味,殊不知,大蒜、洋葱有着良好的降血脂作用,应该多吃。



误区  
十二

## 老年人长期食物单一

老年人的饮食太单一是不对的。蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的六大营养素，这些营养素广泛存在于各种食物中。为平衡吸收营养，保持身体健康，各种食物都要吃一点，如有可能，每天的主副食品应保持10种左右。

误区  
十三

## 老年人长期食素有利健康

在民间有吃素长寿的说法，生活中确实有些老年人坚持长期食素，不吃动物食品。其实这种说法是毫无科学根据的，在通常情况下，人体为了维持新陈代谢和日常工作、学习的需要，必须每天从饮食中摄入足够的糖类、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。营养学家认为，合理膳食应该坚持荤素搭配、以素为主的饮食原则，这样人体才能摄入全面的营养，从而达到养生益寿的目的。

有资料显示，国内有人对终生清淡素食的645名寺庙和尚体检发现，有45.6%的和尚患有慢性疾病，其中34.3%的慢性疾病与长期营养不良有关。据研究，素食者易造成优质蛋白质缺乏。人类所需要的蛋白质，来自食物主要有两种：一是完全蛋白质，含包括必需氨基酸在内的所有氨基酸，动物性蛋白质如奶类、精肉、禽蛋和鱼虾内的蛋白均属此类。另一种是不完全蛋白质，所含氨基酸数量不足，而且缺乏某些必需氨基酸，植物性蛋白质即属此类，故吃素者易造成完全蛋白质缺乏。

另外，素食者饮食单调，最容易造成维生素B<sub>12</sub>、D和微量元素镁、钙、铁、锌的缺乏。优质蛋白质是人体生长发育、更新和修复组织细胞最重要的原料，是维持生命的基础，能构成各种酶、激素和抗体，参与物质代谢和调节生理功能，能提高免疫力，保护机体不受侵害。人体在衰老过程中，更需要有丰富的优质蛋白质食物来补偿机体组织蛋白的消耗。当人体蛋白质供给不足时，体重就会减轻，易患贫血及其他疾病，创伤、骨折不易愈合；严重缺乏时，血浆蛋白降低，可引起浮肿。因此，营养专家提醒老年朋友，饮食应荤素搭配，不偏重于荤，也不偏向于素，样样都吃一点，这才是营养均衡的最佳状态。

误区  
十四

## 老年人长期不吃肉有利于长寿

许多老年人一提起红烧肉,就想到它能引起高脂血症、冠心病、动脉粥样硬化、高血压等疾病,即便是非常喜欢吃,也只能敬而远之了。其实,这是一种非常片面的认识。

通过对长寿老人饮食习惯的调查发现,大多数老寿星普遍都喜欢吃红烧肉,而且经常吃。人们还惊奇地发现,这些老寿星血液中的脂肪、胆固醇非但不高,而且没有出现以上病症。

其实,红烧肉并非像人们传统认为的那样对健康有害。据研究发现,经过长时间的文火炖(两个半小时与四个小时结果最为理想,这两个时间段的结果相似,无显著差异,肥肉中的内部营养构成发生了深刻变化,对人体有害的脂肪含量下降41.04%,饱和脂肪酸下降40%~51%,胆固醇减少51.32%。而对人体有益的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸却大量增加。另外,还发现用肥肉精炼的猪油每100克含胆固醇也由原来的220毫克下降到102毫克。

有很多老人弃猪油而全部食用植物油,导致老年斑增多,这就是不科学的饮食结果。长期不食肥肉或猪油,会使机体长期处于低胆固醇的状态,这对老年人身体很不利。长期低胆固醇会导致食欲不振、伤口不易愈合、头发早白、牙齿脱落、骨质疏松、营养不良等现象,还会增加多种致病菌感染的危险。

因此,老人大可不必对红烧肉和猪油敬而远之。只要烹调得法,红烧肉并不会危害健康。例如将肉在文火上炖两个半小时以后,加入适量海带或胡萝卜或大萝卜等含纤维素的蔬菜,荤素搭配,这样既可饱口福、解嘴馋,又对老年人身体大有裨益。

误区  
十五

## 老年人长期不吃鸡蛋

不少老年人长期不敢吃鸡蛋,认为鸡蛋中含有较高的胆固醇,民间也一直流行着老年人忌食鸡蛋的说法。但是,据近年来的科学实验证明,这种说法没有道理。

误区  
十六

## 老年人长期吃精粮

有些老人不吃糙米粗粮,只吃精米白面,殊不知在稻麦的麸皮里,含有多种人体需要的微量元素及植物纤维素,例如铬、锰在全谷类、豆类、坚果类中含量最高。若经过加工精制以后,这两种元素的含量就大大降低。如果用缺乏这两种元素的饲料去喂养大鼠及家兔,动物就容易发生动脉硬化。植物纤维素能增加胆固醇的排泄,使血胆固醇含



量降低。食物太精细,纤维素太少,不容易产生饱腹感,往往造成过量进食而发生肥胖。因此,长期进食低纤维素饮食的老人,血管硬化、高血压的发病率就会增高。

### 误区十七 老年人常吃粉丝

在粉丝加工制作过程中,其粉浆中加入了0.5%左右的明矾,这些明矾与粉浆凝聚在一起很少分离,而随着粉丝的成形和干燥,明矾的含量会有增无减。众所周知,明矾中含有较多有铅盐,因此粉丝是含铝食物,大量食用粉丝,也就大量摄入了铝,铝对人体的毒害是多方面的。一个人每天可食用粉丝的上限量是很小很小的,而食用大量粉丝或是作为主食食用,无疑是等于慢性自杀。对老年人而言,食用过量的铝更容易引起老年性痴呆症,因此,老年人应尽量少吃或忌吃粉丝。

### 误区十八 老年人常吃方便食品

方便面、糕点、油茶面等方便食品,虽然食用方便,但它们所含营养素较少,如把它们当作主食来吃,容易出现维生素缺乏症,对老年人的健康十分不利。

### 误区十九 老年人常吃动物内脏

老年人如果经常吃这类食品,会导致胆固醇增高,血脂升高,对老年人健康十分不利。患有动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病的老年人尤其不能吃。

### 误区二十 老年人常吃油炸食品

油炸食品所含脂肪量高,热量高,老年人常吃可引起消化不良和肥胖,对健康不利。另外,常食油炸食品,可增加患癌症的几率,因为多次使用的油中含有较多的致癌物质。

### 误区二十一 老年人常吃熏烤食品

食物在熏烤过程中,可产生某些致癌物质。老年人抵抗力下降,如果经常食用熏烤类食品,则会增加患癌的可能性,特别是患胃癌的危险性。

误区  
二十二

老年人常吃酱制品

酱油和各种酱菜等普遍含盐量极高。如果老年人常吃这类食品，实际上是不自觉地过多摄入盐，从而加重心血管和肾脏的负担，对健康十分不利。

误区  
二十三

老年人常吃腌渍品

腌渍类食品一般含盐量高，维生素含量低，不适合老年人食用。特别是一些卫生设施差、操作不正规的加工厂所生产的腌渍食品，容易被病原微生物污染，老年人肠道抵抗力减弱，常吃这类食品，容易引起胃肠道疾病。

误区  
二十四

老年人常吃无鳞鱼

无鳞鱼含有较高的胆固醇。例如鳝鱼每100克含胆固醇215.6毫克，鱿鱼含有264毫克，乌贼鱼含有275毫克，蟹黄含466毫克。因为不少老年性疾病，如冠心病、动脉硬化、高脂血症等，均与血液中的胆固醇升高有关，所以，老年人应少吃无鳞鱼。

误区  
二十五

老年人常吃汤泡饭

生活中有些人有汤泡饭的习惯，尤其是在炎夏季节，觉得吃汤泡饭既省事又爽口，其实对身体弊大于利。

俗话说：“汤泡饭，嚼不烂”。吃汤泡饭弊端在于食物未经充分咀嚼，便进入胃里，既不利于吸收，又容易造成消化不良和胃部疾病。

人们吃进的食物首先要在口腔中进行初步消化。坚硬的牙齿将大块食物切磨成细小颗粒，同时唾液腺不断分泌唾液，用舌头搅拌与食物充分混合。唾液中的淀粉酶使淀粉分解成甘甜爽口的麦芽糖，便于胃肠进一步消化吸收。人体在消化固体颗粒状食物时，咀嚼的时间长些，唾液分泌量也就多，有利于滑润和吞咽食物。而流质食物咀嚼需要的时间短，唾液分泌量少。汤和饭混在一起吃，食物在口腔中不等嚼烂，就同汤一起咽进胃里去了。这不仅使人食不知味，而且势必加重胃肠的负担。胃肠道的消化吸收活动在饭后最为繁忙，需要较多的血液供应，才能分泌足够的消化液来消化食物。汤泡饭进入胃里，汤进一步冲淡胃和胰腺分泌的消化液，整粒的米饭又加重胃肠消化负担，天长日



久,就会引起胃病和胃肠功能紊乱。老年人又因消化器官发生退行性变化,若吃汤泡饭,更容易引起消化紊乱。

吃饭喝汤和吃汤泡饭是两回事。饭前少喝些汤,不但能湿润口腔和食道,而且能刺激口腔和胃产生唾液和胃液,有助于消化。如果喝汤太多也会冲淡消化液,对消化也就不利了。

### 误区 二十六 老年人常吃肥肉

有些老人喜欢吃肥肉,其理由是肥肉香,好咀嚼,适合老年人味觉差、牙齿不健全、咀嚼能力不好的生理特点。然而,肥肉吃多了对人的身体健康不利。

肥肉是含有饱和性脂肪酸的动物性脂肪,食用过多会使血液中胆固醇增高,胆固醇沉积在动脉内壁上可造成动脉硬化,如冠状动脉硬化,可引起心绞痛。

### 误区 二十七 老年人多吃松花蛋

松花蛋味道香,有很多人喜欢吃。但是,在腌制松花蛋的原料中含有氧化铅或盐铅,因此腌制好的松花蛋中也会含有大量的铅。铅是对人体有害的金属元素。如果人长期摄入含铅的食品,使铅元素在体内积蓄,就会对人的神经系统、造血系统和消化系统造成明显的危害。老年人更容易受铅毒危害,影响智力。因此,老年人应忌多食用松花蛋。

### 误区 二十八 老年人夏季多吃冷饮冷食

夏季天气炎热,老年人适当喝点冷饮、吃点冷食是可以的,但不应过多,并且要注意冷饮、冷食是否符合卫生标准,否则容易使老年人患消化道疾病。老年人脾胃消化机能减弱,过多进食冷饮、冷食后,虽然降低了高温带来的不适,但胃内的温度也会随着骤然降低,胃黏膜血管收缩,胃体积减小,胃液分泌减少,蠕动降低,消化能力减弱,从而影响食物的消化吸收,食欲不振,不思进食。另外,胃肠遇冷的刺激,会使胃肠神经兴奋性增加,引起胃肠痉挛,出现绞痛,



还会引起腹胀、腹泻等胃肠疾病。

盛夏时节，宜给老年人饮用一杯淡盐水、一杯温淡茶或一杯温开水，才会对老年人的健康真正有益。老人在夏季还应注意少吃油腻食物，多吃清淡洁净的食品，特别是体弱的老人，应避免食用冷饮及生冷瓜果，以免引起消化功能障碍而致病。

误区二十九

老年人早餐过早吃

现代医学研究认为，人体经过一夜睡眠，绝大部分器官得到了充分的休息，但是消化系统在夜间仍旧工作繁忙，紧张地消化一天中存留在胃肠道中的食物，到早晨才处于休息状态，至少需要2~3小时，消化系统才能恢复正常功能。如果早餐吃得过早，就会干扰肠胃的休息，加重消化系统的负担。老年人各组织器官的功能都已逐渐衰老，尤其是消化系统的功能在逐渐减退，机体的新陈代谢需要更多的时间和能量，如果早上过早进食，机体的能量被转移用来消化食物，自然循环必然受到干扰，代谢物不能及时排除，积存于体内，就会成为各种老年疾病的诱发因子。所以，老年人的早餐宜迟不宜早，一般应在8点半到9点之间较为合适。



误区三十

老年人早餐过硬

在早晨，老年人不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，否则会劳脾伤胃，导致食滞于中，消化不良。老年人早餐宜吃容易消化的温热、柔软食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨、馒头及花卷等，最好能喝点粥。现代医学研究认为，老年人早餐吃点粥的确对身体大有裨益，如能在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆和苡仁等保健食品，则效果更佳。





误区  
三十一

## 老年人早餐吃太多

如果老人早餐饮食过量，超过了肠胃的消化能力，食物便不能被消化吸收，久而久之，会使消化功能下降，胃肠功能发生障碍，从而引起胃肠疾病。另外，大量的食物残渣贮存在大肠中，被大肠中的细菌分解，其中蛋白质的分解物苯酚等经肠壁进入人体血液中，对人体十分有害，并容易引起血管疾病，催人衰老。许多长寿老人的实践证明，每天早餐适量进食有益健康。

误区  
三十二

## 老年人晚餐过迟

如果老年人晚饭时间过迟，并且进食难以消化的食物，会加重胆固醇在动脉壁上的沉积，促使动脉硬化的发生。有人做过这样一次实验：在晚间让大鼠进食高脂肪饮食，然后马上入睡，这些大鼠血液中的脂肪含量急剧上升。因此，老人晚餐不宜过迟，更不宜在晚餐进食难以消化的食物。



## 二、老年人养生保健误区

### 误区一 无病不求医

有病看医生是人们的生活常识。其实，许多疾病光靠自我感觉是很难早期发现的，只有定期去医院进行健康检查，才能早期发现，从而早期治疗。各地的中老年人体检和青年征兵体检，都是从自以为没病的人群中发现了相当多的严重疾病患者，如肝炎、肺结核、高血压、心脏病、糖尿病，甚至包括一些癌症。可见，无病也求医——定期去医院体检是何等重要！青壮年每年应进行一次体检，中老年人半年进行一次体检为好。检查的重点是血压、心电图、肺部透视、血脂、血糖和乙肝病毒表面抗原等。

### 误区二 轻信广告乱投医

目前虚假和夸大疗效的医药和保健品广告特别多，久病不愈的慢性病人和企求长寿、健美和减肥心切的人们很容易上当受骗。为此，在选购药品、保健品和保健器械时，千万要谨慎，最好请医生指导，不可轻信那些将疗效吹得神乎其神的广告。



### 误区三 大医院花钱多废事，小诊所省钱省事

大医院与小诊所中同样的名目价格确实不一样，但他们在诊疗技术、操作水平和材料质量方面也有很大差别。小诊所10来分钟洗一次牙，只能清除看得见的牙垢，而留下了致病作用最强的深层牙垢，5分钟牙齿美白其实是用盐酸、硫酸钠等药液，见效虽然快，但却腐蚀牙体钙质，对牙齿硬组织伤害很大。因此，千万不要贪图便宜，导致不良后果。



误区  
四

## 便秘时靠服药物

老年性便秘是一种常见病，主要是因为膳食纤维摄入较少，肠的蠕动功能下降，肠内的血循环较差，分泌液较少，从而造成大便干结便秘。最好的解决办法不是依靠服药，而是应该多食富含膳食纤维的食物，每天要多吃新鲜蔬菜，促进肠内的血液循环。可通过腹部按摩和增加体育锻炼来促进肠蠕动，依靠膳食改善和自身锻炼，建立良好的排便习惯，从根本上解决便秘，保持大便畅通。

误区  
五

## 老年人进补盲目跟风

有许多老人都很迷信进补，认为人参、鹿茸、冬虫夏草等补药，是有病祛病、无病健身的灵丹妙药。有的老人听说别人吃什么补药起作用了，也想试试，甚至在不了解药物适应证的情况下，买来就吃，以致出现不良后果。补药同其他药物一样，用之得当能治病，补之不当反招祸。

比如人参能大补元气，适用于神虚自汗、气短声微的虚症，身体壮实的人滥用，则会产生头痛、失眠、心悸烦躁、腹胀便秘、口舌生疮、血压升高等副作用。现代药理研究表明，人参还有促性腺样激素作用，这对于某些老年人来说就不适宜。再比如，龟苓膏对老年肾阳虚者很适宜，但如果是五心烦热阴虚的老年人服用，就会引起鼻衄、痔出血等反应。

因此，老人进补不能盲目跟风，进补时要认清自己的体质，认清补药的药性，辨证施补。盲目地将对别人有效的进补方法照搬到自己身上，并不一定有效。滥用补药，不但白白浪费钱财，对身体反而无益，甚至会补出病来。身体健康的老人最好不要用补药，只要饮食结构合理，生活方式健康，就完全可以达到养生的目的。

误区  
六

## 老年人进补蛋白粉

所谓补，是针对缺而言，缺什么补什么，不缺就不补。根据全国第二次营养调查，我国居民膳食中蛋白质供给量是充足的，一般人群没有必要再补充蛋白质。如果蛋白质补充过多，反而增加肝脏和肾脏的负担，增加钙的排出，更容易缺钙。因此，一般情况下没有必要再补充蛋白质，只有在疾病时或特殊需要增



加时才需要补充。其实，在居民的膳食中缺少的营养素是：维生素A（占需要供给量的75.7%）、维生素B<sub>2</sub>（占75%）、维生素B<sub>1</sub>（占91%）、钙（占57%）、锌（占88%），因此，应针对性地补充这些维生素和矿物质，如非处方药金施尔康，含有比较全面的维生素和矿物质，成人每天可额外补充服用。

误区  
七

老年人爱用鸡汤进补

按习惯，许多老年人、体弱多病者或处于恢复期的病人都用老母鸡炖汤喝，甚至认为鸡汤营养比鸡肉还好。其实并非如此，鸡汤的营养比鸡肉差得多。据研究，高胆固醇、高血压、肾脏功能较差和胆道疾病患者都不应多喝鸡汤。如果盲目进补鸡汤，只会进一步加重病情，有害无益。

误区  
八

吃中药进补很安全

其实，有些中药的药物成分并不是人们认为的那样安全。许多所谓的补药中就含有重金属成分，长期服用会导致慢性重金属中毒。有人在服了中药补药后感到燥热、上火，就以为药物起到滋补的作用了，其实这很可能是重金属中毒的症状。比如，调节睡眠的朱砂安神丸中就含汞，补肾纳气定喘的黑锡丹里就含有铅，治皮肤病常用的雄黄里含有砷。如果老年人长期应用这些药物，就容易出现健康问题，不但不能延年益寿，反而会惹病上身。老年人的消化、解毒、排泄等代谢功能已经减退，肝肾功能也在减退，对药物的敏感度或增高或降低，耐受性差，又易成瘾，药物在老人身上产生的副作用比年轻人强很多。



所以，老年人服用补益药不要急于求成，应从小剂量开始。如人参主要用于补气，用量不能大，一般为每天0.5~1克，最多不能超过3克，用量过大就会有口干舌燥、口苦、鼻出血、精神烦躁等症状出现。



误区  
九

## 滋补品用沸水冲泡

滋补品用沸水冲泡是不科学的做法,这是因为滋补品中所含的营养物质很容易在高温作用下分解变质而遭到破坏。实践证明,这些滋补品加热到60~80℃时,其中某些营养成分便会变质,所以要冲泡滋补品,只需用60℃左右的温开水调匀即可食用。

误区  
十

## 老年人饮牛奶会引起白内障

有人说由于牛奶含有半胱氨酸,氧化后易损伤眼睛的晶体,使晶体混浊,发生白内障,因此老年人不宜饮牛奶。但这仅仅是动物实验的资料,缺乏流行病学资料,外国人天天饮牛奶,他们老年性白内障发病率未见有高于我国人群的报道。牛奶中含有丰富的钙,是膳食中钙的很重要的来源,牛奶中的酪蛋白亦是优质蛋白,有利于人体的吸收利用。

其实,白内障的形成来自多方面的因素。老年人的抗氧化能力低,可以补充抗氧化营的营养素,如维生素C、维生素E、 $\beta$ -胡萝卜素、叶黄素、微量元素硒、锌等,来预防老年性白内障。

误区  
十一

## 老年人常喝浓茶

我国人民习惯和偏爱饮茶,饮茶的好处很多,茶有多种医疗保健作用,它具有兴奋神经、解除疲劳、消食解腻、增加食欲、降暑止渴、调节体温、强心利尿和平喘止敏等多方面的作用。老年人饮茶是一种良好的生活习惯,有利于保健强身。但值得注意的是,老年人饮茶应以清淡为好,适量为佳,不宜过浓、过量。尤其是饭后睡前不宜饮茶,更应避免饮浓茶。不用茶水服药,茶叶不宜浸泡过久,做到随泡随饮。

误区  
十二

## 老年人饭后就饮茶

有些老人习惯在饭后马上泡一杯茶,认为既可解油腻又可解渴,其实这是很不好的习惯。茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸可与食物中的铁质发生反应,生成难以溶解的新物质,

使胃肠黏膜无法吸收，时间一长可导致体内缺铁，甚至诱发贫血病。最好的方法是进餐后过一个半小时再饮茶。此外，还要注意不要喝过浓的茶。浓茶会使胃黏膜收缩，蛋白质凝固，并冲淡胃液，影响人对铁的吸收，还会影响睡眠。茶中还含有微量的氟，多喝浓茶会使牙齿变色。

误区  
十三

老年人饭后百步走

在饱餐后，人体为保证食物的消化吸收，腹部血管扩张充血，而脑部的血液供应相对减少，所以饱餐后常常会感到头晕。老年人因心脏功能减弱，血管硬化，血压调节功能障碍，所以在饭后就容易发生血压降低，如果饭后立即活动，容易发生低血压性昏厥或跌倒。因此，老年人饭后忌“百步走”。应休息一段时间后再走动，以防发生意外。

误区  
十四

老年人烟酒成癖

国际医学界已公认，大部分心血管疾病与吸烟有关。另外，如果老年人长期过度饮酒，就容易使心肌中的脂肪组织增多，心脏功能减弱，心脏变得肥大，特别是长期大量喝啤酒的人，更容易出现这种心脏变化，医学上称它为“啤酒心”。酒精能影响人的脂类代谢，并使机



体从血中清除脂类的能力降低，从而增加动脉粥样硬化及冠心病的发病机会。如果老人长期烟酒成癖，酒精和吸烟的致病危害会更大，所以老人一定要戒酒戒烟。

误区  
十五

老年人常饮冷酒

通过长期观察发现，在许多家庭中，有80%以上的老年人习惯于饮冷酒，这是一种不好的习惯。长期饮冷酒，对老年人的身心健康有害。很多人知道白酒中除含有对人体有危害的醇类外，还有对人体危害更大的醛，但是醛的沸点非常低，在20℃左右将酒烫热以后，酒中的大部分醛才有可能挥发掉。因此，老年人饮酒时忌饮冷酒。



误区  
十六

## 老年人长期贪酒

有些老人长期贪杯饮酒,认为饮酒能治腰痛、能助眠等。其实,长期饮酒会使心肌变性,失去正常的弹力,加重心脏的负担。同时,老人过多饮酒,肝解毒功能也相对减弱,酒中的有害物质(甲醇、杂醇油、氰化物及铅等)容易积蓄,而对肝脏造成损害,容易导致肝硬化,故老年长期贪酒对健康极为不利。

误区  
十七

## 老年人睡眠时间过长

如果老人睡眠时间过长,就会加重脑睡眠中枢的负担,使各种生理代谢活动降到最低水平。睡眠过多还使老人的各种感觉功能减退,骨骼紧张度下降,身体免疫功能降低,易引起一系列的疾病,特别是睡眠时血液循环缓慢,容易突发心脑血管疾病或引起中风。

误区  
十八

## 老年人睡眠时间过短

随着年龄的增长,人的睡眠时间就会相对减少,一般老年人是最不贪睡的。但如果睡眠时间过短,也会有损健康。因为睡眠时人体处于休息、恢复和重新积累能量的状态,老年人生理机能正在减退,疲劳的恢复过程非常慢,因此睡眠时间不宜过短。60~70岁老年人每日睡眠以9小时为宜;70~90岁老人每日睡眠以10小时为宜;90岁以上的老人每日睡眠以12小时为宜。所以,老年人忌睡眠时间过短。

误区  
十九

## 睡眠时间的长短决定睡眠质量

老年人长期失眠是由很多原因引起的,常见的有神经衰弱、骨痛、心肺功能不正常、前列腺疾病、内分泌病、抑郁、焦虑及其他精神障碍等。有的老年人失眠是由于生活不规律、饮酒、喝茶等原因造成的。

专家认为,老年人睡眠减少是正常现象,因为60~80岁的老年人新陈代谢减慢,精

力消耗较少,睡眠时间平均为5~6.5个小时,入睡和觉醒时间延长、睡眠中短时间觉醒次数增加等现象均属正常。只要老人一天只要睡够4~5个小时,而且第二天能精神饱满,就完全没有必要担心失眠的问题。因此,上了年纪的人千万别陷入睡眠时间的长短决定睡眠质量的误区,尽管睡眠时间减少,但只要第二天感觉精神状态良好,就说明睡眠没问题。

误区  
二十

## 一失眠就去看神经科

大多数老年人出现失眠时,往往会去医院的神内科就诊。据有关专家讲,失眠属于精神科的诊治范围。因为失眠很可能是由于精神或心理问题引起的,失眠往往是许多精神或心理疾病的一个症状,如抑郁症、焦虑症、精神分裂症等,治疗时应该先找出原因,先治疗原发疾病,才能治好失眠。专家向老年人建议,如果出现长时间的失眠,不妨先去精神科查查原因。如果老年人因精神疾病出现失眠,非专科医生仅仅给老人开几粒安定类药物,很可能延误病情。

误区  
二十一

## 一失眠就服药物

不少老年人一旦发现自己的睡眠减少,就靠吃安眠药来解决问题,这样做是不对的。虽说小剂量、短时期服用安眠药是治疗失眠症的有效方法,但是如果将此当成治疗失眠的唯一方法,长期服药,则势必会形成药物依赖。有的老年人服用安眠药解除失眠痛苦,发现效果不错,并产生一种特异的欣快感,于是逐步增加药量,到后来越吃越多,非吃不可,一旦停药,便会出现焦虑、容易激怒、全身乏力、头痛头昏、震颤抽搐等戒断症状。因此,必须按照专科医生的医嘱正确服药,避免出现成瘾现象。

误区  
二十二

## 老年人常睡软床

床的质地对老年人健康会产生直接影响,因此选择什么样的床至关重要。有人认为睡钢丝弹簧床或是“席梦思”软床舒适,其实不然。人躺在这样的床上,身体向下陷,身体朝上的那侧肌肉可以放松,而下陷于软垫部分的肌肉则会被动地呈拉紧状态,还会



使脊柱侧弯,造成腰肌劳损。尤其是老年人,常常因骨质疏松而患有一些老年性疾病,如颈椎骨质增生、骨关节进行性变形或增生性脊椎病等,如果睡软床会加重这些病的症状。老年人也不宜睡沙发床,因为睡在上面翻身不便,也不大安全。老年人宜睡硬板床,但床的硬度要适中,最好在硬板床上铺10厘米左右的棉絮床垫,这样可避免床铺过硬缺乏对人体的缓冲力,而造成睡眠转侧过频、多梦易醒、周身酸痛等现象。如家中有棕绷床则更好,因为棕绷床不如硬板床硬,又有一定的弹性,老年人睡在上面可使全身的肌肉得到放松。

## 误区

## 二十三

## 老年人睡觉时仰卧

老年人仰卧睡熟时,舌根及咽喉部的软组织便非常容易松弛,可能堵塞呼吸道,因此出现呼吸困难,从而导致缺氧。如果长期缺氧,可使动脉壁的内皮细胞通透性增高,血管壁内膜下的脂质沉积,促使动脉粥样硬化形成,使高血压、冠心病的发病率增加。当人的脑组织缺氧时,可导致脑动脉舒缩功能减退而脑功能下降。心肌缺氧可诱发心绞痛,心脏冠状动脉形成粥样硬化和供血不足,便会加重病情。因此,老年人忌睡觉时仰卧。

## 误区

## 二十四

## 老年人对夜间气短不在意

有些老年人往往在夜间熟睡中突然憋醒,被迫坐起,经过一段时间才平息,这称为夜间阵发性呼吸困难。这种呼吸困难是左心功能不全致使肺部瘀血的表现,多见于高血压性心脏病、冠心病、主动脉瓣病变和二尖瓣病变时。

因此,老年人为了预防夜间发生气短,应积极治疗原发病,对高血压性心脏病心功能不全引起的气短,常在适当控制血压后得到改善。冠心病引起的气短,应用血管扩张剂,如消心痛等,可达到改善心功能的目的。主动脉瓣病变和二尖瓣病变时可考虑手术治疗,同时应避免劳累及情绪刺激等因素。有条件的病人可备氧气袋,出现气短时适量吸氧后便可缓解。如病人突然发生极度呼吸困难、发绀、咳嗽、咯粉红色血性泡沫样痰,则称为急性肺水肿,病情危急,必须送医院作紧急处理。

## 误区

## 二十五

## 老年人对睡觉打鼾不在意

打鼾一般都认为是正常现象,或睡觉时的一种习惯。但是要知道,随着年龄增大,打鼾的机会也就越来越多。打鼾是睡眠时呼吸不畅通的一种表现。

一般来说,打鼾轻者对人体影响并不大,重者则会影响呼吸和睡眠,因为吸入的氧气不足,全身健康会因此受到损伤,所以不能都把它当做是无所谓的事。



如果在打鼾的同时还伴有时常惊醒、好做噩梦、梦游、呼叫等现象,或者醒后头疼,白天精神倦怠、瞌睡多,那么就要考虑这是某种疾病的症状。这种疾病称为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,如果处理不及时,长期下去会引起肺心病等严重综合征,所以应该尽早请医生检查和治疗。

### 误区二十六 老年人久卧

老人不宜久卧,久卧者伤气。适可而止的睡眠对老年人颇有益处,多睡则身体软弱。要顺应四时,春夏应夜卧早起,秋季应早卧早起,冬季应早卧晚起。

### 误区二十七 老年夫妇分室而睡

不少老年夫妇由于上了年纪而喜欢清静,为避免夫妇间睡眠时相互影响,长期分室而居;有的是因为夫妻不和,生活不和谐而分室独居。要知道,这对于老年人弊大于利。

一方面,老年夫妇同样需要性爱;另一方面,从防病治病的角度讲,老年夫妇同居一室可以相互照顾。现代医学证明,许多致命性危重急症,如脑溢血、心绞痛、心肌梗塞等,不仅发生在剧烈活动或情绪明显波动的时候,在夜间入睡安静状态下发病者也屡见不鲜。有些危急重症,如脑血栓形成、不稳定型心痛、心律失常等,恰恰多在夜间入睡安静状态下发病。据近几年统计资料表明,急性心肌梗塞不仅无痛者多、合并症多,而且大半数发生在静息状态下和睡眠时。再加上老年人反应能力较差,自己生病常觉察不出来,结果致使有些重要疾病前兆被忽视,待主观感觉症状明显时往往病情已很严重,以致耽误病情,失去抢救时机。在医学上有一种“睡眠急死”的病例,就是在睡眠的过程中发生的。可见,老年夫妇分室而居不利于夜间健康监护。



此外,老年人情绪上易波动,特别是离退休后,对于几十年来工作、生活在集体之中,与周围同志的关系及对家人的关系都已经形成了习惯,很难适应退休在家的生活,如果到了晚间夫妻又分室而居,就会逐渐产生孤独感,甚至还可能使老年人的性格变得抑郁、愁闷、狭隘,这些心理状态会给老年人带来许多不必要的苦恼,影响身心健康。

所以,老年夫妇不宜分室而居。

## 误区

二十八

## 老年人起床越早越好

老年人大都认为晨炼起床越早越好,其实不然。起得太早,人体生物钟尚未调好,生物钟的准备运动还未做完,易造成生物钟磨损。

## 误区

二十九

## 天不亮就到树林里锻炼

在一些公园、城市绿化广场或住宅小区花园,经常可以看到许多老人天未亮就在树下锻炼,其实这是不对的。绿色植物在一天中可发生两种作用:光合作用和呼吸作用。呼吸作用一般在夜间进行,排出二氧化碳,吸进氧气;而光合作用则必须要有光照才能进行,此时吸进二氧化碳,排出氧气,也只有此时,进树林或在树下锻炼对人体才有益。



## 误区

三十

## 屏气锻炼有利于提高老年人的呼吸功能

事实上,老年人的呼吸肌力量减弱,肺的纤维组织增多,肺泡的弹性降低,如果在体育活动时屏气,容易损坏呼吸肌和导致肺泡破裂,而发生支气管咯血等现象。

## 误区

三十一

## 老年人要下床锻炼身体才有用

其实在床上进行健身运动和下床进行运动的效果一样,而且对老年人更为合适,这种方式有利于对老年人的保护,避免运动损伤,尤其适于那些卧病在床的老人。

误区  
三十二

## 老年人锻炼运动量大才有效果

老人运动量不宜过大。老年人在做超过能力范围的大运动量锻炼时,有突发心血管意外的危险。适宜的运动是运动后心率大约为200减去年龄数,如70岁的人运动量控制在心率每分钟130左右为好。

误区  
三十三

## 老年人运动时间太长

老人运动时间不宜太长。这实际也是一个运动量的问题。时间太长恐体力不济,日久反而不利延年益寿。适宜的运动是早晨与傍晚各半小时。

误区  
三十四

## 老年人久坐

老年人常爱久坐,看书、看报、聊天、看电视、搓麻将、玩扑克、下棋,甚至往沙发上一坐打起盹来,长时间不动一动。殊不知,坐的时间太长对健康不利,甚至会使老人生病。

久坐就等于把一个人放在一个固定少动的位置上,这样会使全身血液循环减慢,引起肌肉萎缩无力、腰背痛,或因长时间压迫肛门而发生痔疮,也可使前列腺肥大加重或引起前列腺发炎。久坐看书写字或低头工作,因颈部低垂少动,也会引起颈部血管受压,颈椎骨质增生和动脉硬化压迫颈部神经和血管的机会大大增加,往往会造成一时性脑部供血不足,引起缺血性脑病,出现眩晕、恶心、呕吐、身体失去平衡,严重者可晕倒或一时意识不清。经常久坐不动还会使体内脂肪堆积在腹部、臀部,造成腹部凸出,臀部松垂,体态臃肿难看,并容易患高血压、冠心病、动脉硬化等疾病。

另外,久坐不动的人易患癌症。据国外医学家对人体细胞研究后发现,人体中免疫细胞的数量随着活动量的增加而增加,这些免疫细胞可以防止疾病及癌肿瘤的生成。久坐不动使人没有足够的免疫细胞,就容易患癌症。而骑车、跑步、游泳都可以增强细胞的免疫系统,促使肿瘤细胞在形成之初就被杀死。

因此,专家告诫那些久坐不愿活动的老年人以及从事固定坐姿工作的人们,应注意适当活动,每隔半个小时就应起来活动,以保证身体的健康。



**误区  
三十五 老年人久立**

老人不宜久立，“久立者伤骨”。老年人气血运动全靠动静结合来调节平衡，如果人一直站着，就会影响气血的运动，会使部分组织和细胞的营养失调，出现气滞血凝，从而招致疾病。

**误区  
三十六 老年人看电视时间太久**

电视荧光屏会产生一种放射线，对人体尤其眼睛有害。测试表明，一个人连续看3个小时的电视，视力会暂时下降30%左右，并引起头晕、恶心、疲乏无力、视物不清等症。

老年人长时间看电视，会引起两腿麻木、肿胀、关节僵硬等症。高血压、冠心病患者看惊险的电视节目，有可能引起脑溢血、心肌梗塞。看电视如果坐姿不正，时间长了会导致脊骨扭曲。

看电视应该离电视机稍远一些，每天收看总时数一般不宜超过2~3小时，老年人每次收看时间不宜超过1.5~2小时，而且每隔半小时应到外面走走，以免因疲劳而发生意外。

**误区  
三十七 老年人下棋时间过久**

下棋、打牌是深受老年人喜爱的娱乐活动。这些活动可以松弛身心，锻炼思维。但是如果长时间下棋、打牌，对身心健康是非常不利的。因为老年人的情绪往往随输赢而波动，大脑处于高度兴奋状态，时间长了大脑活动和反射能力就会下降，植物神经功能就会出现紊乱，甚至会引发疾病。另外，久坐不动，胃肠蠕动缓慢，消化能力也会下降，大便在结肠内停留时间过久，容易导致便秘和痔疮。因此，老年人下棋、打牌要适可而止，不可过度。

**误区  
三十八 老年人不注意科学用脑**

美国科学家最近研究发现，健康老人的大脑细胞并不随着年龄的不断递增而递减，只是在大脑某一部分的脑细胞稍有减少。人类从20~70岁脑容量只缩小10%，但脑体积的减小并不表示人类思维能力的衰退，只不过在认识能力上稍微有所不同而已，大脑的整体功能仍然完善。所以，老年人仍然拥有调动大脑各部分的能力，去完成青年人所能胜任的脑力劳动。

老年人要保护智力，必须懂得用脑的科学道理。经常从事脑力劳动的老年人，大脑功能经长期锻炼，大脑的兴奋与抑制过程就十分协调，脑子越用越灵活，知识也越来越丰富，这是保持老年人智力的一个重要条件。合理地用脑与休息，避免大脑过度疲劳是提高效率的重要途径。保持健康的心理状态，避免不健康的精神因素伤害大脑，对保护智力有着重要意义。平时注意多吃鸡蛋、瘦肉和蔬菜；加强全身性体育锻炼，以促进新陈代谢，加强血液循环，从而改善大脑的营养状况；生活要有规律，劳逸适当；禁烟戒酒，不躁勿怒，均是保护大脑的有效之道。

误区  
三十九

老年人洗澡水温过高

不少老人习惯洗澡水温超过 $42^{\circ}\text{C}$ ，他们认为水温高容易清除皮肤的污垢。研究证明，老人洗澡一般以 $35\sim 39^{\circ}\text{C}$ 的温水为宜，过高的水温可引起血压暂时升高，心跳加快，心脏负荷加重。在 $37\sim 39^{\circ}\text{C}$ 水温中浸泡洗浴的人，血压和心跳几乎没有变化，副交感神经处于最佳状态，整个身心很容易得到放松。而水温超过 $42^{\circ}\text{C}$ ，不仅容易导致交感神经盾跃、心跳和血压变化增大，而且过热的水温还可能改变血液状态。例如，当大量出汗、血液中水分减少时，会使血小板变得活跃，容易形成血栓，如脑血栓、心肌梗死等。特别是患有高血压、动脉硬化和糖尿病的老年人，不要在 $42^{\circ}\text{C}$ 以上的水温中长久浸泡。

误区  
四十

老年人洗澡时间过长

老年人洗澡时间不宜过长，应限制在半小时以内。由于浴室内氧气少，二氧化碳浓度高，时间过长会加重心脑血管缺氧、缺血。



误区  
四十一

老年人洗澡频率过高

老年人洗澡次数不宜过多。老年人的皮脂腺分泌与青年人相比大大减少，滋润皮肤的能力明显降低，皮肤常年处于干燥状态。如果洗澡过频，势必将皮肤表面的油脂冲刷掉，使皮肤更为干燥和粗糙，甚至会造成皮肤损害或发生炎症。洗澡本来是为了身体健康，若出现弊病，就得不偿失了。一般来说，春、夏、秋季每周洗 $1\sim 2$ 次为宜，冬季每周 $1$ 次即可。



误区  
四十二

## 老年人在饱餐后或空腹时洗澡

老年人不宜空腹和饱餐后洗澡。空腹时,身体对外界温度变化的抵抗力降低,易着凉、感冒。饱餐后洗澡,易造成体内血液分配紊乱,大量血液流向肢体末梢,易引起脑部一时性供血不足和心脏、胃肠道的相对缺血状态,有的甚至发生脑溢血、心肌梗塞等疾病。

误区  
四十三

## 老年人用碱性较强的肥皂洗澡

老年人洗澡应选择适宜的肥皂。由于老年人的皮肤干燥,再生能力大为减弱,因此不宜使用碱性较强的肥皂洗搓皮肤,否则会使皮肤更干燥。老年人洗澡宜选用那些含脂肪较多的羊毛肥皂,或使用质量好的香皂。身上擦香皂后,应将皂沫及时冲洗干净,以免引起不良后果。

误区  
四十四

## 老年人洗脸过频

老年人洗脸过频,会使脸部保护皮肤的皮脂膜受到破坏,导致皮肤受更多的刺激而加剧衰老。每天洗脸以早中晚各洗一次为宜,而且要少用香皂。

误区  
四十五

## 只漱口不刷牙

不少高龄老人至今没有刷牙习惯,尤其农村的老人更为多见。其实正确的刷牙方法既有牙刷的机械刷洗作用,又有牙膏的化学去污和消毒杀菌作用,可有效地防止菌斑和牙石的形成。

误区  
四十六

## 坚持刷牙就不用洗牙

刷牙并不能完全代替洗牙,食物残渣可在牙面上留下痕迹,经细菌作用形成牙斑,单靠每天早晚刷牙是难以清除干净的。

误区  
四十七

牙齿松动脱落无法防治

大多数老年人的牙齿松动脱落是由于牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的，只要这些病得到预防和治疗，就会延后脱落的年限。



误区  
四十八

牙齿越磨越结实

如果牙齿过度磨损，牙外层包的珐琅质就会被破坏掉。牙齿磨损严重，会造成牙齿向前移位或脸型改变，并引起耳旁的颞颥关节因长期不当咬合而引发疼痛。所以，老人的牙齿应特别避免磨损。

误区  
四十九

掉一两颗牙不着急补



有些人认为，人年纪大了，缺几颗牙是正常的事。缺了牙又不想镶假牙，怕麻烦花钱多，就让它空着，等全掉光了换全口假牙吧。殊不知，这样害处很多，会明显降低咀嚼能力，影响消化和营养吸收，加快邻牙松动脱落。镶上假牙有助于消除缺陷，恢复牙齿功能，并稳定邻近的牙齿。

误区  
五十

抽烟、喝茶沉积的黄牙黑牙无法变白

目前的牙齿美容已经达到相当高的水平，因吸烟、喝茶、喝咖啡而形成的着色性污垢附着于牙表面，容易除掉，即使四环素牙等牙体变色也有办法改善。同时，牙齿美白不仅仅是为了美容，也是牙齿保健和牙病防治的重要措施。

误区  
五十一

老年人懒惰散漫

有的老人觉得自己辛苦劳累了大半辈子，现在完全可以歇口气，自由散漫地过日子了，于是失去了生活目标，生活起居也变得毫无规律。有的老人过分放纵自己，嗜烟贪酒，娱乐无度，饮食无常，这样会严重危害身体健康。



误区  
五十二

## 老年人爱唠叨

树老根多，人老话多。唠叨一旦成为习惯，不但家人烦，外人烦，自己有时候也常常后悔。

老年人唠叨有三种类型：

- ◆强调型：对别人做事不放心，反复叮咛，常常惹得火气盛的年轻人公开顶撞，行为上反而出现逆反现象，真是“好心不得好报”。
- ◆发泄型：由于对眼前的事情“看不惯”，就一味地发牢骚，怨这怨那，常常惹得周围人避之不及，甚至造成人际关系紧张或破裂。
- ◆混合型：即以上两种类型的行为表现集于一身，其危害更为严重。

误区  
五十三

## 老年人易怒

怒乃人的七情之一，人非佛祖，孰能无怒？

怒是人对外界事物的一种情绪反映。中医学明确指出，“怒伤肝”，“多怒则百脉不定”，“气逆不顺，足以伤身”。现代医学认为，愤怒时机体处于一种应激状态，使血压升高，血糖分解加速，肾上腺素反射性地加速分泌，引起心动过速、气促和焦虑不安。

从病源角度看，易怒可导致高血压、溃疡病、风疹、心悸、失眠、脑血管意外、心脏性猝死和各种精神病。

从社会学角度看，愤怒可破坏人际关系，阻碍情感交流，甚至动武致伤，引起家庭破裂。

遇事易怒者要学会自尊自重，不让愤怒折磨自己，将暴跳如雷转化为自我控制，进而变为心平气和。

误区  
五十四

老年人常常孤独寂寞

孤独寂寞是老年人常有的一种心态,往往是由于亲情、理解等精神需要得不到满足。孤独寂寞是精神上的“癌症”,给健康长寿带来的危害已远远超过人们的想象。有关学者认为,孤独寂寞是一种非常消极、恶劣的心理状态。不仅因为它是不愉快的感受,会加速中老年人的衰老过程,而且还是高血压、冠心病、精神病、消化道溃疡以及癌症的重要发病诱因之一。因此,老年人要采取积极的生活方式,参加力所能及的工作,培养多方面的兴趣爱好和乐观豁达的性格,走出寂寞孤独的误区,去开拓新的生活领域,寻找新的位置,使自己的晚年生活过得更幸福。

误区  
五十五

老年人过度安逸

《内经》中有述:“久卧伤气”,“久坐伤肉”。久卧、久坐都是指过度安逸而言。人们在日常生活中,如果完全不参加劳动和锻炼,四体不勤,饱食终日,无所用心,就会引起气血运行不畅,筋骨脆弱,脾胃消化机能衰退,抵抗力下降,身体软弱无力,食欲不振,精神萎靡等症,还可以继发各种疾病。



众所周知,世界上没有一个长寿的人是懒汉,也没有一个高龄老寿星是厌恶劳动的。长寿老人有一条重要的保健经验,便是坚持锻炼和劳动,尤其是经常进行合理的体力劳动,可以促进血液循环,锻炼神经,加强各系统器官的功能,是延年益寿的重要条件。我国老年医学工作者曾对新疆地区部分长寿者进行调查,结果发现72.8%的人都是从事体力劳动的农民。我国老年病研究所曾在著名的长寿之乡——广西巴马县的山村进行医学考察,发现这里的长寿老人从10岁起就下田劳动,70~80岁仍坚持参加劳动。可见,健康长寿与劳动是有直接关系的。从医学角度来说,运动与劳动可以提高身体的新陈代谢,使各器官更加充满活力,从而推迟各器官的衰老。

一般认为,离退体的老年人应该经常参加一些力所能及的劳动,最好是自己喜爱的项目,如养花、种菜、垂钓、烹饪、编织等。参加劳动时,人就会感到心旷神怡,也不容易疲劳,对身心健康更为有利。



## 误区

## 五十六

## 老年人爱嫉妒

嫉妒,通常是弱者所具有的一种心理。老年人在社会生活中处于弱者地位,因此有些老年人也容易产生各种嫉妒心理,只是各人抑制的程度与表现的形式有所不同而已。如有些老年人由于生理和心理上的日益衰老,感到自己从此不能再与青壮年人相比,一种夕阳西下、处处不如人的惶恐不安的心理油然而生,容易使他们对青年人产生嫉妒;或者对同龄老年人及青壮年人在智力、体力方面超过自己有所嫉妒;或者对同性别的老年人和青壮年人的仪表和天赋有所嫉妒;或者对儿子与媳妇、女儿与女婿流露的过分亲昵有所嫉妒。同时,由于嫉妒是一种消极的处世心态,持有这种嫉妒心理的老年人往往也不肯服老,不让幼贤,论资排辈,技术保守,不愿让人超过自己。这种异常心理既不利于社会的安定、家庭的团结,又无益于老年人自身的身心健康。

老年人应该从积极的角度来认识老、病、衰这一人生的自然规律,用科学的态度来正确对待别人,正确估计自己,还要注意防止嫉妒心理的发生以及演变为病态的嫉妒妄想。周围的人则应该体谅他们,除了以真诚的态度来帮助这些老年人克服上述消极心理外,最好不要当着老年人的面显示自己的某些优势,以及对配偶或自己子女表示出过分的亲热和关心。

## 误区

## 五十七

## 老年人爱固执

固执是中老年性格的首要特征。老年人这一性格对其情绪、身体是十分不利的。

老年人有着丰富的社会阅历,对于问题的考虑更深思熟虑,处理问题更稳健,但同时也养成他们按既成的心理状态去对待新生事物的思维方式。他们容易偏执于固有的看法,自觉不自觉地用经验的尺度去衡量它,这就容易做出否定的判断。这种认识上的固执,势必大大地窒息了高级情感的发展,理智就会因此而萎缩。所以固执到极点,情感也发生了变态和扭曲。因此,老年人不宜固执。

## 误区

## 五十八

## 老年人爱焦虑

要知道,焦虑也会使人生病。如焦虑性腰背痛,这种病是由于精神、心理及情绪的异常,引起腰背部内出现特殊的痉挛和非正常收缩所致的一种心因性疾病。本病多见于

中老年妇女，患者的性格多半孤僻内向、心胸狭窄、多愁善感，她们常因生活或工作不顺心，家庭发生不幸而诱使发病。病人虽然感到腰背部酸痛，而且疼痛的范围较大，但指不出固定的疼痛处，外观既不红又不肿。此外，还伴有头晕目眩、失眠、耳鸣、心悸等。焦虑性腰背痛症状的轻重、持续时间与精神症状呈平行关系，往往由焦虑引发腰背痛，腰背痛反过来又加重焦虑，形成恶性循环。总之，焦虑是焦虑性腰背痛的根本诱因。治疗焦虑性腰背痛，关键是消除焦虑悲观的不良情绪，做好精神及心理上的疏导。

误区  
五十九

## 老年人爱紧张

适当的紧张情绪当然不是坏事，但长期处于紧张状态中，则是有害的。

长期紧张会危及身体健康，如高血压、动脉硬化、恶性肿瘤和呼吸系统疾病便会接踵而来。据国外一项调查表明，在405个癌症患者中，72%的人都有过情感危机和情绪紧张。

●长期处于紧张状态会导致心脏负担过重、肝功能降低、哮喘和消化系统溃疡病发生、机体免疫功能降低。

●长期处于紧张状态会影响精神活动。在紧张状态下，人体活动都受下丘脑部分的控制，而这部分活动过强，大脑皮层的意识活动便相应减弱，如推理、判断等将受到抑制，学习和工作效率自然减低。

●长期处于紧张状态还会导致反常行为。如通过迁怒以转移调节紧张感，或行为带有攻击性。如此，反常行为加剧则可成为精神病症的前兆。

总之，长期处于紧张状态不仅会引起身心疾病，还直接影响人们正常的心理活动和行为方式，于个人于社会都会有害，所以必当忌之。

误区  
六十

## 老年人过于吝啬

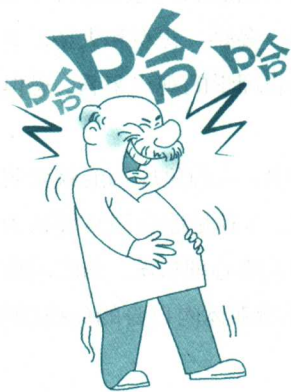
老年人的吝啬与一种害怕失去的心理有关，这有其普遍的社会原因。比如老年人离退休后，经济收入受到了影响，便紧紧抓住手里的东西不放。又如衰老形成的封闭心理，



使老年人把清点玩弄钱财作为一种情感的寄托,甚至这种情感还表现为保持某些权势,以获得满足感。吝啬的人会变得狭隘,同时也会失去一切人的友谊。

因此,老年人应保持豁达大方,不宜自私吝啬。

### 误区六十一 老年人过度大笑



俗话说:“笑一笑,十年少”。从生理角度看,适当的笑对健康有益。它能使所有器官增强活力,可以增加肺呼吸量,还能抒发健康情感,驱散心中愁闷,消除精神疲劳,增加人与人之间的和谐气氛,使人延缓衰老。不仅如此,笑还被作为一种治疗手段,应用于医学领域,并取得了很好的效果。因此,有节制的笑是人们心理和生理健康的标志,是情绪喜悦、精神舒畅的表现,所谓“乐以忘忧”就是这个道理。

但是,凡事都不能过度,笑也应恰如其分。过度的狂笑、狂欢也能给人带来灾难和痛苦。在实际生活中,这样的例子屡见不鲜。有些高血压患者,由于情绪激动而导致血压突然升高,诱发了脑出血。有些心肌梗塞患者,由于狂笑而使胸腹腔内压加大,而引起意外,甚至猝死。由此可见,笑要适度。特别是患有心脏病、高血压的中老年人更要注意,切不可过分激动,过度大笑。

那么,怎样笑对身心健康有好处呢?发自内心、轻松愉快的笑才有利于身心健康。老年人如果每天能主动寻找笑的内容,促使自己发笑10~15分钟,就是一剂很好的“补药”。如阅读有趣味的书,观看喜剧、漫画,仔细观察事务中的矛盾,都会使人发笑。特别是在生活上受到挫折时,如果主动寻找笑的内容,使自己开怀大笑,则堆积在脑中的愁绪就会顿然消失,因此笑还是进行心理调节的一个好办法。

### 误区六十二 老年人过分依赖子女

有的老年人认为自己老了,不中用了,轻视生存价值,开始失落悲观。晚年生活依赖子女,子女叫干啥就干啥,宁愿当保姆,与外界隔离,专为儿孙做家务。有的老人把财产全部交给子女支配,自己一切处于被动之中。这样的生活给老人带来了一



系列心理和生理“逆差”，使之无所适从。有的老人合法权益受到侵害，因而产生情绪焦虑，多愁善感，对生活感到厌烦，以致失去生活乐趣和生存意义。

误区

六十三

老年人惧怕疾病

人到老年，就会体衰多病。90%以上的老年人患一种以上的疾病，这就使得一些健康不良、疾病丛生的老年人产生恐惧疾病的心理，整天抑郁、多疑、悲观和失望。老年人如果经常处于消极状态中，对健康无疑是一种腐蚀剂。从心理学的观点来看，恐惧是过早死亡的心理状态。

现代医学研究表明，如果人经常处于忧愁、悲观、恐惧中，人的免疫功能就会明显降低，许多疾病便会乘虚而入，原有的旧病复发，病情加重。尤其是癌症通常被认为是不治之症，病人就会产生绝望情绪。而信心疗法就是针对病人的心理状况，彻底消除精神上的恐惧、悲伤和抑郁，增强战胜疾病的信心，从而恢复和增强体内自身的免疫功能，使疾病得以减轻或治愈。

爱心提示

老人面对疾病应解除忧虑，克服恐惧，振奋精神，增强信心，可以大大减轻病情，治愈或抑制老年病的发展。

误区

六十四

老年人爱说“我老了”

常常听到年过50的人动辄就说：“我老了，不中用了！”把它当作一句口头禅。这样说来说去，便会在自己心理上投下衰老的影子，其实，这种老年意识的提前，对自己是很不利的。

心理学家认为，老年意识提前，是精神上向衰老投降。虽然身体可能无明显老化现象，但在心理上先老化了，这就会促使和加速身体的衰老，形成衰老的恶性循环，结果使自己真的衰老了。

也许有人认为衰老是客观存在的，你不承认自己的衰老，不说“老了，不中用”之类的话，衰老还是要向你走来。此话不假，但是据老年心理学家的调查，大部分老年意识出现晚的人寿命要高于老年意识出现早的人的寿命。从心理或精神上拒绝衰老，其实可以推迟衰老的到来。有人提出“自己主宰自己的寿命”，就是基于这个道理。



国外有人概括10条长寿秘诀。其中重要一条是：“不要谈论衰老，避开那些为衰老而忧愁的人。”老年们不要轻易说：“我老了”。不服老，忘记老，这也是向衰老作斗争的方法。

**误区  
六十五****老年人操心过多**

有些老年人出于关心、爱护之心，对晚辈做事总是放心不下；还有的老人总以一家之主自居，不愿放下家长的架子和家长的权力，所以不管什么事情，都愿意自己说了算，抑制了子女们共同管理家庭的积极性。有的老人因此而忙得团团转，而子女对家事干脆甩手不管了。这样下去，难免出现家中不和、缺乏快乐的局面，既无民主的空气，又无和睦的气氛。

老年人对这也不放心，对那也不撒手，一切都要自己管，自己做，这实际上是老年人自找负担，自找罪受。况且老人已经力不从心，需要别人照顾，包揽过多的家务会给自己增加过重的负担。自己少管点家庭琐事，腾出时间来多学一些养生之道，这才是已于子女都有益的事。

**误区  
六十六****发挥余热过度**

一些老人不顾年老，只图挣钱，结果因发挥余热而损害健康。老年人利用自己积累的丰富经验与智慧，老有所为，合理合法地为社会和家庭创造财富本无可非议，但是应量力而行。有的老年人和青年人一样加班加点拼命挣钱，这实质上是在用健康生命来换钱。

**误区  
六十七****再婚问题上自我封闭**

有的单身老人丧偶后在再婚问题上自我封闭。有的老人在老伴离开人世后，长期与外界隔离，这样会带来诸多身心疾病，对延年益寿十分有害。老年丧偶后，应该面对现实，学会做身心健康的年轻型老人，大胆地追求人生幸福，营造晚年幸福生活的港湾，才是健康长寿的正确途径。



### 三、女性更年期保健误区

#### 误区一

#### 更年期女性不定期体检

中年为多事之秋，身心压力过大，身体机能逐渐衰退，很容易引发疾病。因此，中年女性最好每年做一次全面的健康检查，尤其是防癌检查和妇科检查，以便及早发现疾病，及早治疗，提高女性的生存质量。

乳腺癌、宫颈癌的发病高峰一般在中年期，多见于30~50岁的妇女。当发现乳房硬结、性交时阴道出血、血性白带等现象时，要及时求医，切忌贻误治疗时机。

另外，女性生殖器官肿瘤的发病率居妇女恶性肿瘤的首位，妇科病普查主要针对无早期症状的子宫颈癌与卵巢恶性肿瘤。因此，在妇科检查时，应进行全面完整的检查，以达到预防和保健的目的。

#### 误区二

#### 更年期女性不重视体育锻炼

更年期女性应该科学合理地选择锻炼内容。所谓科学合理，是指根据身体的实际情况，按照医生要求进行锻炼，其目的是为了强身健体，而不是盲目逞能，损害身体。应在体格检查的基础上，再结合自己的工作性质、环境条件、气候条件等选择不同的运动项目。比如体质条件好的女性可以选择一些运动量比较大的项目，如跑步、武术等；体质比较差的女性可以选择一些运动量较小的项目，如散步等；经常伏案工作的女性应多做抬头、扩胸、伸腰、转腿等运动；以某些特殊体位姿势工作或劳动的女性则应以放松紧张部位的肌肉和关节的活动为主；有室外锻炼条件者尽量到室外进行运动，无室外活动条件者则在室内进行安排；冬天可选择运动量大一点的项目，夏天可选择运动量小一些的项目。总之，不论选择何种锻炼项目，一定要使全身都得到锻炼。近年来流行的中老年迪斯科、扭秧歌是比较合适的妇女锻炼项目。

#### 误区三

#### 更年期女性不注意补钙

骨质疏松是常见的中老年病，女性发病率高于男性3~4倍。女性在绝经期后第1个10年内，骨质（主要是钙质）丧失最多，由于大量钙质丧失，老年妇女的骨骼容易变脆，



走路时稍不小心就容易发生骨折。近年来有关统计表明,中老年人患骨质疏松症的比例在50岁这一年龄组为21%,60岁组为58%,70~80岁以上的为90%。另外,在60岁以上患腰背痛、腿痛的老人中,男性患骨质疏松症的为5%,女性则高达38%。

因此,更年期女性应注意预防骨质疏松症。在日常生活中,应适当增加营养,特别是增加钙、蛋白质等营养物质,这对常见的骨质疏松症能起到很好的预防作用。另外,中老年人在喝牛奶时,应尽可能少吃含草酸多的蔬菜,而应多吃一些虾米、虾皮、骨粉、豆腐这类含钙丰富的副食品。

#### 误区四

### 更年期女性不重视性生活

有些步入更年期的女性常常认为,月经不来了,没有了生育能力,性欲也下降了,性生活可有可无,甚至如果此时老伴再要求过性生活,反而会遭到数落,其实这些都是很片面的认识。女性更年期主要是指卵巢功能从旺盛走向衰退的过渡时期,性生活对于更年期女性是必要的,有利于维护身心健康。

更年期女性在性生活时会感到阴道干涩、疼痛,可尝试在阴道口涂些润滑剂,如避孕软膏、润滑剂等,以改善阴道口和阴道的干涩状态。性交动作应缓慢、温柔,并通过性交前的抚摸、言语刺激,激起性兴奋。另外,有些更年期妇女在清晨可表现出较强的性活动能力,不妨把性生活安排在清晨进行。少数妇女性生活确有困难,可以在医生指导下服用雌激素,以弥补机体的内分泌不足。女性对自己出现的变化不要回避,拒绝性生活不仅违反人的本能需求,还会加剧孤独感,不利身心健康。

#### 误区五

### 更年期女性不需要采取避孕措施

更年期女性随着卵巢功能的不断衰退,生育功能也随之下降,但仍可能有不规则排卵,还有意外妊娠的可能,仍要采取避孕措施。

更年期女性选用避孕药具时,必须符合自身生理特点,因此专家建议采用以下方法:

- ◆屏障避孕法:常用的工具有男用避孕套、女用阴道隔膜等。
- ◆使用阴道杀精剂:主要是通过女性阴道的体温与分泌物将药物融化后,发挥其杀精作用,常用的有避孕栓、避孕软膏等。这些外用避孕药单独使用时效果欠佳,可与阴道隔膜或避孕套同时使用。
- ◆利用宫内节育器:如果一直是带宫内节育器,绝经后不宜马上取出,否则容易造成怀孕。一般可在绝经后一年半到两年后,取出宫内节育器。



《家庭保健全书》

《家庭按摩保健全书》

《家庭传统疗法全书》

《宝宝早期教育全书》

《现代科学育儿全书》

《现代女性保健全书》

《现代男性保健全书》

《孕产妇保健全书》

《青春期保健全书》

《更年期保健全书》

《老年人保健全书》

《家庭应急与急救全书》

《日常生活禁忌全书》

《日常饮食宜忌全书》

《日常生活窍门全书》

《**解读生活误区**全书》

《家庭养生保健药膳与食疗全书》

ISBN 7-5436-3946-7



9 787543 639461 >

ISBN 7-5436-3946-7 定价：25.00元